

Teija Heikkilä

”Kivaa oli ja hiki tuli”

LIIKUNTAKASVATUKSEN KEHITTÄMINEN HAAPA- VEDEN PERHEPÄIVÄHOIDOSSA

Opinnäytetyö

KESKI-POHJANMAAN AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaalialan koulutusohjelma

Toukokuu 2010

TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

Yksikkö Ylivieskan yksikkö	Aika Toukokuu 2010	Tekijä/tekijät Teija Heikkilä
Koulutusohjelma Sosiaaliaala		
Työn nimi "Kivaa oli ja hiki tuli" Liikuntakasvatuksen kehittäminen Haapaveden perhepäivähoidossa		
Työn ohjaaja Lehtori Kirsi Herranen-Somero		Sivumäärä 60 + 3 liitettä
Työelämäohjaaja Perhepäivähoidonohjaaja Riitta Karsikas		
<p>Opinnäytetyö on työelämälähtöinen toiminnallinen opinnäytetyö, jonka aiheena on liikuntakasvatuksen kehittäminen Haapaveden perhepäivähoidossa. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Haapaveden kaupungin perhepäivähoidon kanssa. Kohde-ryhmäksi valittiin perhepäivähoidossa olevat 3-6-vuotiaat lapset. Lapsia pyrittiin innostamaan liikkumiseen liikuntaleikkien avulla. Tavoitteeksi asetettiin myös perhepäivähoitajien innostaminen uuden sisällön löytämiseksi ohjattuihin liikuntatuokioihin.</p> <p>Toiminnallinen osuus toteutettiin liikuntatuokioina kevättalven 2009 aikana perhepäivähoitajien liikuntahallivuorolla. Liikuntatuokioita järjestettiin kaikkiaan neljä kertaa ja niiden sisältö rakennettiin valmiista leikeistä. Lapsilta kerättiin palautetta jokaisen liikuntatuokion jälkeen, joiden pohjalta toteutettiin toiminnallisen osuuden arviointi.</p> <p>Toiminnallisen osuuden perusteella voitiin todeta, että perhepäivähoidossa olevat lapset hyödyntävät liikuntamahdollisuudet hyvin ja ovat innostuneita liikkumisesta. Perhepäivähoidossa voidaan toteuttaa monipuolista liikuntakasvatusta sekä lapsilähtöisesti että ammattitaitoisesti.</p>		
Asiasanat varhaiskasvatus, perhepäivähoito, liikuntakasvatus		



ABSTRACT

CENTRAL OSTROBOTHNIA UNIVERSITY OF APPLIED SCI- ENCES Ylivieska Unit	Date May 2010	Author Teija Heikkilä
Degree programme Degree programme of Social services		
Name of thesis "It was fun and sweaty" Development of physical education in family day care of Haapavesi		
Instructor Lecturer Kirsi Herranen-Somero		Pages 60 + 3 appendix
Supervisor Riitta Karsikas		
<p>The thesis is working life based which theme is development of physical education in family day care in Haapavesi. The thesis was executed in co-operation with municipal day care of Haapavesi. 3-6-years old children in family day care were chosen as target group. The children were tried to inspire to be more active by means of games. The secondary aim was set motivating of child minders in order to find new content to supervised physical exercises.</p> <p>The functional part was carried out as physical education during winter and spring in 2009. Physical education was given four times. The contents were constructed from traditional plays. The feedback was collected immediately after every physical education. The functional part was appraised using the feedback.</p> <p>After execution could be said that children in family day care use their physical opportunities and are excited about physical exercises and playing. Multifarious physical education can be put in the practice both child-centered and professionally in family day care.</p>		
Key words early education, family day care, physical education		

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	1
2 OPINNÄYTETYÖN PROSESSI.....	3
2.1 Aiheen ajankohtaisuus.....	3
2.2 Keskeiset käsitteet.....	5
2.3 Aikaisemmat tutkimukset	6
2.4 Aiheen valinta	8
2.5 Tavoitteet.....	9
2.6 Opinnäytetyön aikataulu ja toteutus.....	10
3 PERHEPÄIVÄHOITO VARHAISKASVATUKSEN MUOTONA	11
4 LIIKKUMINEN LAPSEN LUONTAISENA TAPANA TOIMIA	14
4.1 Liikunnan merkitys lapsen kehitykselle.....	14
4.2 Liikuntakasvatuksen tavoitteet	15
4.3 Suositusten mukainen liikunta	16
5 LIIKUNTAYMPÄRISTÖ JA VÄLINEET	18
5.1 Liikkumiseen kannustava ympäristö.....	18
5.2 Perhepäivähoidon liikuntaympäristö	21
5.3 Liikuntakasvatuksessa tarvittavat välineet.....	22
6 LIIKUNTAKASVATUKSEN SUUNNITTELU, OHJAAMINEN JA ARVIOINTI VARHAISKASVATUKSESSA.....	24
6.1 Suunnittelu	25
6.2 Ohjaaminen	27
6.3 Arviointi	30
7 OPINNÄYTETYÖN TOIMINNALLISEN OSUUDEN SUUNNITTELU, TOTEUTUS JA ARVIOINTI.....	32
7.1 Suunnittelu	32

7.2 Käytännön toteutus	35
7.2.1 Tammikuun liikuntatuokio	35
7.2.2 Helmikuun liikuntatuokio	38
7.2.3 Maaliskuun ensimmäinen liikuntatuokio	40
7.2.4 Maaliskuun toinen liikuntatuokio	42
7.3 Suunnittelun ja toteutuksen arviointi.....	44
8 POHDINTA.....	49
8.1 Tietoperusta.....	50
8.3 Tavoitteiden toteutuminen.....	52
8.4 Kehittämisehdotuksia	54
8.5 Liikuntakasvatuksen mahdollisuudet perhepäivähoidossa.....	55

LÄHTEET

LIITTEET

1 JOHDANTO

PlayStation 3, XBOX 360 Nintendo Wii ja mitä vielä? Nämä ovat nykypäivän lasten, todella pientenkin lasten ajanvietettä. Kuurupiilot, kirkon rotat, pallopaikalla ja kymmenen tikkua laudalla aiheuttavat lapsen kasvoilla ilmiön, jossa toinen kulma kohoaa ylöspäin. Sitäkö on nykypäivän liikunta?

Tämä ilmiö on myös oman kokemuksen kautta havaittu todeksi. Minä selitän 10-vuotiaalle pojalle ”Maan ryöstö”-nimistä pihaleikkiä, jossa tikkua heittämällä valitaan toiselta maata. Molemmilla on omat alueet eli maat. Jos toisen heittämä tikku osuu maahan, se halkaisee sen ja valloittaja saa itselleen yhtä suuren alueen, jonka toinen juuri menetti. Tässä vaiheessa poika kysyy: ”Niin oliko tää pleikka ykkösellä?”

Opinnäytetyöni on työelämälähtöinen toiminnallinen opinnäytetyö, jonka tavoitteena on tukea perhepäivähoidossa olevien lasten liikuntaa leikkien kautta ja innostaa lapsia liikkumaan. Toisena tavoitteena on saada perhepäivähoitajia innostumaan ja löytämään uutta sisältöä ohjattuihin liikuntatuokioihin. Toiminnallinen osuus muodostuu suunnittelemini liikuntatuokioiden ohjaamisesta.

Päivittäinen liikunta on edellytys lapsen normaalille fyysiselle kasvulle ja kokonaisvaltaiselle kehitykselle. Kun tiedetään liikunnan terveysvaikutukset ja suomalaisten taipumus sairastua muun muassa 2-typin diabetekseen sekä sydän- ja verisuonitauteihin, tuntuu todella järkevältä, että liikunnan tärkeyttä korostettaisiin

vieläkin enemmän. Lapsi ei kuitenkaan liiku eikä ajattele liikkumista terveyden, saati edes oman kehityksensä kannalta. Lapsi liikkuu siksi, että se on mukavaa ja yksi lapselle ominaisista tavoista toimia. Muita lapselle ominaisia tapoja toimia ovat leikkiminen, tutkiminen sekä taiteellinen kokeminen ja ilmaiseminen. Lapsi liikkuu ja leikkii omaksi ilokseen, ei oppiakseen, kehittyäkseen eikä pysyäksään terveenä. Tämän vuoksi uskon, että nimenomaan liikuntaleikkien kautta lapsia voidaan tukea parhaiten omaksumaan liikunnallinen elämäntapa.

Jotta liikuntakasvatus vastaisi tarkoitustaan, kasvattaisi lapsia liikuntaan ja kasvat-
taisi lapsia liikunnan avulla, tulisi liikuntakasvatus toteuttaa lapsilähtöisesti. Lapsilähtöinen liikuntakasvatus suunnitellaan ja toteutetaan lasten taidot, tarpeet, kiinnostuksen kohteet ja toiveet huomioiden. Toiminnassa näkyy se, että lasten ideoita ja luovuutta hyödynnetään. Lapsilähtöisessä toiminnassa ilmapiiri on kannustava, lapsia arvostava ja lämmin. Lapsilähtöisyys edellyttää kasvattajalta havainnointia, sensitiivisyyttä ja taidokasta suunnittelua.

2 OPINNÄYTETYÖN PROSESSI

Opinnäytetyöni on työelämälähtöinen toiminnallinen opinnäytetyö, jonka aiheena on liikuntakasvatuksen kehittäminen Haapaveden perhepäivähoidossa. Opinnäytetyöni olen toteuttanut yhteistyössä Haapaveden kaupungin perhepäivähoidon kanssa. Opinnäytetyöni työelämäohjaajana on toiminut Haapaveden kaupungin perhepäivähoidonohjaaja Riitta Karsikas ja ohjaavana opettajana lehtori Kirsi Heranen-Somero. Opinnäytetyö rakentuu tietoperustasta, toiminnan suunnittelun ja toteutuksen raportoinnista, toiminnan suunnittelun ja toteutuksen arvioinnista sekä pohdinnasta.

2.1 Aiheen ajankohtaisuus

Liikunnan tärkeyttä on nostettu Suomessa esille, jopa Valtioneuvoston periaatepäätöksessä. Siinä tavoitteeksi on asetettu suomalaisen liikuntakulttuurin edistäminen muun muassa niin, että lapset ja nuoret oppivat tarpeelliset liikuntataidot ja omaksuvat liikunnallisen elämäntavan. (Valtioneuvoston periaatepäätös liikunnan edistämisen linjoista 2009, 18.)

Yksi merkittävistä liikunnan puolestapuhujista ja edistäjistä on Nuori Suomi ry. Nuori Suomi on sitoutumaton järjestö, jonka tehtävänä on edistää lasten ja nuorten hyvinvointia ja elämäniloa liikunnan ja urheilun avulla. Järjestön tavoite on,

että jokainen lapsi ja nuori liikkuu riittävästi päivittäin. Sen lisäksi tavoitteena on, että jokaiselle halukkaalle on tarjolla innostavia ja kehittäviä mahdollisuuksia harrastaa liikuntaa ja urheilua. Nuori Suomi tarjoaa muun muassa päivähoitoon liikkumista lisääviä toteutusmalleja, pyrkii lisäämään päivittäistä liikkumista parantamalla liikuntaolosuhteita ja vahvistamalla lasten parissa työskentelevien aikuisten liikuntaosaamista. (Nuori Suomi.)

Nuoren Suomen liikkumisen lisäämiseen pyrkivät kampanjat huipentuivat maailmanennätysyritykseen 28.4.2010. Mukana maailmanennätys-tempauksessa olivat 148594 alakoululaista ja päiväkotilasta, jotka tavoittelivat lasten liikkumisen maailmanennätystä. Liikkuminen tapahtui koulujen ja päiväkotien pihoilla aamulla klo 9.45 – 10.00. Maailmanennätys jäi saavuttamatta, aikaisempi maailmanennätystulos oli 155479 osallistujaa. (Nuori Suomi.)

Liikuntakasvatus oli esillä myös Varhaiskasvatuspäivillä Oulussa 6.5.2010 (VI Pohjoinen Varhaiskasvatuspäivä). ”Liikunta lasten ja nuorten kasvun, kehityksen ja oppimisen edistäjänä” oli yhtenä työpajatyöskentelyn teemana.

Liikunta on tärkeä osa elämää, se tukee niin fyysistä kuin psyykkistä hyvinvointia. Se ennaltaehkäisee ylipainoa, 2-tyypin diabetesta, sydän- ja verisuonitauteja, tuki- ja liikuntaelinsairauksia sekä osteoporoosia. Kuitenkin suomalaiset liikkuvat terveyden kannalta liian vähän, arvion mukaan lapsista 1/3 kuuluu tähän ryhmään. Kun ajatellaan liikunnan terveysvaikutuksia, tuntuu todella järkevältä, että jo lapsuudesta lähtien panostetaan siihen, millaisen elämäntavan lapsi omaksuu. Lapsi ei kuitenkaan liiku sen takia, että hän ajattelisi sen vaikuttavan hänen hyvinvointiinsa pitkällä tähtäimellä, vaan siksi että se on yksi lapselle ominaisista tavoista

toimia. Muita lapselle ominaisia tapoja toimia ovat liikkumisen lisäksi leikkiminen, tutkiminen sekä taiteeseen liittyvä kokeminen ja ilmaiseminen. Lapsi siis liikkuu ja leikkii omaksi ilokseen, ei oppiakseen jotain, vaikka oppimista tapahtuukin toiminnan aikana. Tämän vuoksi uskon, että nimenomaan liikuntaleikkien kautta lapsia voidaan tukea parhaiten omaksumaan liikunnallinen elämäntapa. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 10; Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 20.)

Liikuntakasvatus ei tarkoita sitä, että liikunta tulisi järjestää ainoastaan erillisinä varhaiskasvatuksen liikuntatunteina vaan sitä voidaan sisällyttää varhaiskasvatuksen muihin sisältöihin. Erityisesti liikuntakasvatus tulisi liittää yhteen muihin lapsille ominaisiin tapoihin toimia, kuten leikkimiseen, tutkimiseen sekä taiteelliseen kokemiseen ja ilmaisemiseen. Tämä on tärkeää myös siksi, että lapsi oppii parhaiten ollessaan aktiivinen ja kiinnostunut. Toimiessaan mielekkäällä ja merkityksellisellä tavalla lapsi voi kokea oppimisen ja onnistumisen iloa (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 18).

2.2 Keskeiset käsitteet

Keskeisinä käsitteinä pidän opinnäytetyössäni liikuntakasvatusta, ohjattua liikuntaa ja omaehtoista liikuntaa. Liikuntakasvatuksella tarkoitan varhaiskasvatuksen liikuntakasvatusta. Varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksen tulee olla lapsilähtöistä, monipuolista ja tavoitteellista. Liikuntakasvatuksen tavoitteena on kasvat-
taa lapset liikunnallisuuteen ja myös kasvattaa lapsia liikunnan kautta. Liikunnan

ja leikin kautta tuetaan siis lasten kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 17.)

Ohjattu liikunta on varhaiskasvatuksessa toteutettavaa aktiivista, ennalta suunniteltua, lapsilähtöistä, monipuolista ja tavoitteellista toimintaa. Sitä toteutetaan ohjattuina tuokioina ja liikuntaleikkeinä. Omaehtoinen liikunta tarkoittaa sellaista liikkumista, jota lapsi tekee omasta halusta ja mielenkiinnosta, joko yksin tai yhdessä muiden kanssa. Sitä tapahtuu arkipäivän toimintojen ja hoitotilanteiden yhteydessä. Käytännössä se on kaikkea lapsesta itsestään lähtöisin olevaa liikunnallista toimintaa ja leikkiä. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 10 - 11.)

Opinnäytetyöni teoreettinen viitekehys muodostuu varhaiskasvatuksesta, liikuntakasvatuksesta ja liikuntakasvatuksen pedagogiikasta. Koska opinnäytetyöni käsittelee perhepäivähoidossa tapahtuvaa liikuntakasvatusta, olen koonnut teoriaosuuden siten, että ensin käsittelen perhepäivähoitoa varhaiskasvatusmuotona ja sitten siirryn liikuntakasvatukseen. Koska opinnäytetyöni on toiminnallinen ja sen toteutus tapahtuu liikuntatuokioiden suunnittelun ja toteuttamisen muodossa, pidin tärkeänä nostaa esille liikuntakasvatuksen pedagogiikkaa.

2.3 Aikaisemmat tutkimukset

Tutustuessani aikaisempiin opinnäytetöihin, löysin useita varhaiskasvatuksen leikkiin ja liikuntaan liittyviä opinnäytetöitä. Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulussa Ylivieskan yksikössä sosionomiksi opiskellut Anu Mononen teki opin-

näytetyönsä ” ”Kun se ilo paistaa niiden silmistä” Liikuntakasvatuksen toteutus ja merkitys päiväkodeissa” vuonna 2007. Hänen opinnäytetyönsä oli kvalitatiivinen ja sen tarkoituksena oli selvittää päiväkotien liikuntakasvatuksen tilaa ja kehittää sitä parempaan suuntaan. Opinnäytetyön aineiston hän oli kerännyt ryhmähaastattelulla kolmesta eri kajaanilaisesta päiväkodista. Jokaisesta päiväkodista haastattelussa oli mukana kolme työntekijää. (Mononen 2007, tiivistelmä, 2, 3.)

Tämän tutkimuksen perusteella liikuntakasvatusta pidettiin tärkeänä osana kasvatusta. Ohjattua liikuntaa oli tutkimukseen osallistuneissa päiväkodeissa kerran viikossa tunnin ajan ja omaehtoisen liikunnan kannalta tärkeänä nousi esille ulkoilun antamat mahdollisuudet. Haastateltavien mielestä liikuntakasvatuksen alueella oli parannettavaa. Haasteina nähtiin mm. tilojen hyödyntäminen ja vuorohoidon epäsäännöllisyys. (Mononen 2007, 35,37,40,41.)

Diakonia-ammattikorkeakoulun Pieksämäen yksikössä Sirpa Tenhunen teki vuonna 2002 opinnäytetyön 1 - 3-vuotiaiden liikuntakasvatuksesta Pieksämäen päiväkodeissa. Tutkimuksessaan hän selvitti, miten liikuntakasvatus oli huomioitu varhaiskasvatussuunnitelmissa ja miten se käytännössä toteutui. Tutkimuksen kohteena oli kolme päiväkotia Pieksämäeltä, joissa toimi 1 - 3-vuotiaiden lasten ryhmät. Hänen tutkimuksensa oli laadullinen kuvaileva tutkimus ja tutkimusmenetelmänä oli strukturoitu haastattelu, jonka lisäksi hän analysoi päiväkotien toimintasuunnitelmia. (Tenhunen 2002, 2, 40.)

Tenhusen tekemän tutkimuksen tuloksena selvisi, että mukana olleet päiväkotiryhmät eivät olleet liikuntapainotteisia. Näissä päiväkodeissa sovellettiin esiopetussuunnitelmaa suunniteltaessa 1 - 3-vuotiden lukukausisuunnitelmia. Työnteki-

jöiden mielestä oli tärkeää tarjota lapselle myönteisiä kokemuksia ja elämyksiä luonnosta ja ympäristöstä liikunnan keinoin. Liikunta vaikutti myönteisesti kehityksen kaikkiin osa-alueisiin. (Tenhunen 2002, 2, 44.)

Vaikka nämä työt, joihin perehdyin ennen oman opinnäytetyöni tekemistä, olivat tutkimuksellisia ja päiväkodeissa toteutettuja, ne antoivat suuntaa siitä mitä haluan omalta opinnäytetyöltäni. Näistä sain myös kuvan siitä, minkälainen liikuntakasvatuksen tila on muualla. Nämä opinnäytetyöt antoivat lisäkipinää ajatukselleni toteuttaa oma opinnäytetyöni toiminnallisena. Näiden opinnäytetöiden johtopäätökset siitä, kuinka liikuntakasvatuksen merkitys oli nähty ja kuinka liikuntakasvatusta oli toteutettu, vahvistivat ajatusta siitä, miten tärkeää liikuntakasvatuksen kehittäminen perhepäivähoidossa on.

2.4 Aiheen valinta

Halusin tehdä opinnäytetyöni kasvatus- ja perhetyön suuntautumisopintoihin sopivaksi. Koska halusin aiheen varhaiskasvatukseen liittyen, otin yhteyttä Haapaveden kaupungin päivähoitotoimistoon ja sovin asian tiimoilta tapaamisen. Keskustelimme Haapaveden päivähoidon ja perhepäivähoidon ohjaajien kanssa mahdollisista opinnäytetyön aiheista ja esille nousi yhteinen kiinnostuksen aihe, lasten leikki. Aluksi tarkoituksena oli keskittyä perhepäivähoidossa olevien lasten leikin tutkimiseen, mutta aihe muuttuikin myöhempien keskusteluiden myötä keskittymään lasten liikuntaleikkeihin ja erityisesti ohjattuun liikuntaan.

Tähän ratkaisuun päädyttiin, kun pohdimme yhdessä työelämäohjaajani kanssa opinnäytetyön mahdollisuuksia ja vaikuttavuutta. Tulimme lopulta siihen tulokseen, että toiminnallisella opinnäytetyöllä saadaan iloa suurelle määrälle lapsia ja ehkä myös aikuisia. Sen lisäksi toivoimme, että kehittämistyöllä olisi vaikuttavuutta liikuntakasvatukseen jatkossakin.

2.5 Tavoitteet

Opinnäytetyöni on työelämälähtöinen toiminnallinen opinnäytetyö, jonka tavoitteena on tukea perhepäivähoidossa olevien lasten liikuntaa leikkien kautta ja innostaa lapsia liikkumaan. Toisena tavoitteena on saada perhepäivähoitajia innostumaan ja löytämään uutta sisältöä ohjattuihin liikuntatuokioihin. Toiminnallisen opinnäytetyöni kohderyhmä on perhepäivähoidossa olevat 3 - 6-vuotiaat lapset. Kohderyhmän täsmällinen määrittäminen on tärkeää, koska toiminnan sisällön ratkaisee se, mille kohderyhmälle toiminta on ajateltu (Vilkkä & Airaksinen 2003, 40).

Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjestämistä tai järjeistämistä. Toteutustavat toiminnallisessa opinnäytteessä ovat moninaiset: kirja, kansio, opas, kotisivut tai jonkin tapahtuman järjestäminen. Käytännössä toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyy käytännön toteutus ja sen raportointi tutkimusviestinnällisellä tavalla. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9.) Oma opinnäytteeni Liikuntakasvatuksen kehittäminen Haapaveden perhepäivähoidossa muodostuu teoriaan eli liikuntakasvatukseen pereh-

tymisestä, toiminnan eli liikuntatuokioiden suunnittelusta ja toteutuksesta sekä tietysti raportoinnista ja arvioinnista.

2.6 Opinnäytetyön aikataulu ja toteutus

Aloitin opinnäytetyön suunnittelun maaliskuussa 2008, kun päätin suuntautumisopinnoistani. Huhtikuun puolella välissä olin yhteydessä päivähoitotoimintaan ja aloin etsiä materiaalia ja perehtyä teoriaan. 19. päivä toukokuuta minulla oli tutkimussuunnitelmaseminaari ja sen jälkeen aloin koota opinnäytetyötäni ja suunnitella tarkempaa käytännön toteutusta talveksi 2009. Opinnäytetyöni toiminnallisen osuuden oli tarkoitus muodostua kevättalven 2009 aikana toteutettavasta liikuntatuokioiden sarjasta perhepäivähoidossa oleville lapsille. Tämä toteutus tapahtuisi perhepäivähoitajille varatulla liikuntahallivuorolla. Toiminnan aikana tekisin seurantaä siitä, miten lapset ovat kokeneet ohjatut liikuntatuokiot.

Opinnäytetyöni toiminnallisen osuuden suunnittelin alkavan tammikuussa 2009, jonka jälkeen tarkoitukseni oli kirjoittaa opinnäytetyö valmiiksi. Opinnäytetyöni valmistumisajankohdaksi olin alun perin ajatellut syksyä 2009.

Kävin pitämässä perhepäivähoidossa oleville lapsille ohjattuja liikuntatuokioita yhteensä neljä kertaa tammi-, helmi- ja maaliskuussa 2009. Tuokion kesto oli 30 – 45 minuuttia ja se oli tarkoitettu 3 - 6-vuotiaille lapsille. Tarvittaessa perhepäivähoitajat avustivat ja osa toimi pienempien lasten kanssa heille varatussa tilassa. Toteutus tapahtui kokoamieni jo valmiiden leikki- ja peliohjeiden kautta.

3 PERHEPÄIVÄHOITO VARHAISKASVATUKSEN MUOTONA

Varhaiskasvatuksen ensisijainen tavoite on edistää lasten kokonaisvaltaista hyvinvointia. Varhaiskasvatus on pienten lasten elämänpiirissä tapahtuvaa kasvatuksellista vuorovaikutusta. Varhaiskasvatuksen tavoitteena on edistää lasten tasapainoista kasvua, kehitystä ja oppimista. Yhteiskunnan järjestämä, valvoma ja tuke- ma varhaiskasvatus koostuu hoidon, kasvatuksen ja opetuksen kokonaisuudesta. Varhaiskasvatuspalveluita tuottavat kunnat, järjestöt, yksityiset palveluntuottajat ja seurakunnat. Näihin palveluihin kuuluvat niin päivähoito ja esiopetus kuin kerhotoiminta ja muu avoin varhaiskasvatustoiminta. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 11, 15.)

Varhaiskasvatusta valtakunnallisesti ohjaavia asiakirjoja ovat lasten päivähoitoa ja esiopetusta koskevat lait, varhaiskasvatuksen valtakunnalliset linjaukset, varhaiskasvatussuunnitelman perusteet ja esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Kunnallisella tasolla varhaiskasvatusta ohjaavat kunnan varhaiskasvatuksen linjaukset ja strategiat, kunnan varhaiskasvatussuunnitelma, yksikön varhaiskasvatussuunnitelma ja esiopetussuunnitelma sekä tietysti lapsen henkilökohtainen varhaiskasvatussuunnitelma ja esiopetussuunnitelma. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 8-9.)

Laki lasten päivähoidosta (36/1973) sanoo, että lasten päivähoitoa voidaan järjestää päiväkotihoidona, perhepäivähoitona, leikkitoimintana tai muuna päivähoitotoimintana. Perhepäivähoito on kuulunut Suomen julkiseen päivähoitosektoriin päi-

vähoitolain (1973/36) asettamisesta lähtien. Sitä ennen perhepäivähoito oli toiminut suomessa epävirallisena ja valvomattomana hoitomuotona. (Parrila 2002, 13, 15.) Päivähoitokatsauksen mukaan vuonna 2005 alle kouluikäisistä lapsista kunnallisessa päivähoidossa oli keskimäärin 46 %. Kunnan järjestämässä päivähoidossa olevista kaikista lapsista 21,2 % on hoitajan kotona tapahtuvassa perhepäivähoidossa ja 7,8 % ryhmäperhepäivähoidossa. Pienissä kunnissa perhepäivähoidon osuus oli suurempi kuin suuremmissa kunnissa. (Färkkilä, Kahiluoto & Kivistö 2005.)

Perhepäivähoito on hoitajan omassa kodissa, lapsen kotona tai ryhmäperhepäiväkodissa järjestettyä varhaiskasvatustoimintaa. Perhepäivähoitajan koulutus on ollut ammattitutkinto vasta vuodesta 2000 alkaen, aikaisemmin koulutuksena suoritettiin perhepäivähoitajan kurssi. (Parrila 2002, 19 – 21, 24.) Perhepäivähoitaja voi työskennellä joko kunnan alaisena tai itsenäisenä ammatinharjoittajana. Perhepäivähoitoa ohjaa kunnan perhepäivähoidon ohjaaja tai tehtävään osoitettu päiväkodin johtaja. (Heinämäki 2002, 41.) Perhepäivähoito on kodinomaista niin hoitoympäristöltään kuin toimintatavoiltaan. Päivähoitoasetuksen mukaan perhepäivähoitajalla saa yhtäaikaaisesti olla kokopäivähoidossa enintään neljä alle kouluikäistä lasta ja sen lisäksi esikoulua tai koulua käyvä lapsi osapäivähoidossa.

Perhepäivähoitajan ammattitaitoon kuuluu lapsilähtöinen työskentely, lasten yksilöllisyyden huomioiminen kasvatuksessa sekä lapsen emotionaalisesta ja fyysisestä turvallisuudesta huolehtiminen. Perhepäivähoitaja ohjaa lapsen kasvua leikin ja toiminnan avulla iän ja kehitystason huomioiden. Hän huolehtii lapsen tarvitsemasta hoivasta ja huolenpidosta ja monipuolisesta ravinnosta, lapsen tarvitsemasta levosta, liikunnasta ja säännöllisestä päivärytmistä. Perhepäivähoitaja tukee

vanhempia heidän kasvatustehtävässään ja auttaa tarvittaessa heitä erilaisten palvelujen piiriin. (Näyttötutkinnon perusteet 2006, 46.)

Opinnäytetyötä tehdessäni Haapavedellä oli perhepäiväkodissa eli hoitajan omassa kodissa työskenteleviä perhepäivähoitajia 21. Perheen kotona tapahtuvassa hoidossa työskenteli kaksi perhepäivähoitajaa ja sen lisäksi perhepäivähoitoa toteutettiin myös neljässä eri ryhmäperhepäiväkodissa.

Perhepäivähoidossa jokainen yksikkö ja kotona toimiva hoitaja toteuttaa varhaiskasvatusta oman varhaiskasvatussuunnitelmansa mukaan. Liikuntakasvatus kuuluu varhaiskasvatussuunnitelmaan ja sen suunnittelu ja toteutus kuuluu näin ollen perhepäivähoitajan työnkuvaan. Haapavedellä perhepäivähoitajille on järjestetty yhteinen mahdollisuus hyödyntää liikuntahallia ja urheilukenttää. Vuorot on järjestetty niin, että ne ovat mahdollisuuksien mukaan joka toinen viikko eli noin kaksi kertaa kuukaudessa. Perhepäivähoitajat käyttävät vuoroa vaihtelevasti omien mahdollisuuksien ja suunnitelmiensa mukaisesti. Liikuntahallille on järjestetty kaupungin perhepäivähoidon ja päivähoidon ohjaajien puolesta käytettäväksi monenlaisia välineitä. Normaalisti toiminta perhepäivähoitajien liikuntavuorolla on heidän itse suunnittelemaansa ja ohjaamaansa.

4 LIIKKUMINEN LAPSEN LUONTAISENA TAPANA TOIMIA

Liikkuminen on lapselle ominainen tapa toimia, kuten leikkiminen, tutkiminen ja taiteellinen kokeminen sekä ilmaiseminen. Lapselle luonteva toiminta vahvistaa hänen hyvinvointiaan ja käsitystä itsestään. Liikkuminen on lapselle luonnollinen tapa tutustua itsensä lisäksi toisiin ihmisiin ja ympäristöönsä. (Varhaiskasvatuksen perusteet 2005, 20, 22.)

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten mukaan liikuntakasvatuksen tavoitteena on kasvattaa lasta liikuntaan ja kasvattaa lasta liikunnan avulla. Liikuntakasvatuksen tulee olla lapsilähtöistä, monipuolista ja tavoitteellista. Liikunnan päivittäiseksi kokonaismääräksi ei enää riitä aikaisemmin suositeltu yksi tunti, vaan reipasta ja hengästyttävää liikuntaa tulee olla vähintään kaksi tuntia päivässä. Tämä liikunnan kokonaismäärä koostuu monesta osasta. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 10, 16 - 17.)

4.1 Liikunnan merkitys lapsen kehitykselle

Liikunta vaikuttaa lapsen kehitykseen kokonaisvaltaisesti. Liikkuminen on lapselle yhtä tärkeää kuin terveellinen ruoka ja riittävä uni. Lapsi tarvitsee liikuntaa. Päivittäinen liikunta on edellytys lapsen normaalille fyysiselle kasvulle ja kokonaisvaltaiselle kehitykselle. Lihasten kasvu ja lihasvoiman lisääntyminen edellyt-

tävät hyvän ravinnon lisäksi lihasten säännöllistä ja jatkuvaa käyttämistä. Liikkuminen, fyysinen kasvu ja painon lisääntyminen rasittavat kehon eri osia ja vahvistavat sidekudosta, jänteitä ja luukudosta. Lapsen tulisi liikkua useita kertoja päivässä hengästymiseen saakka, jotta hänen hengitys- ja verenkiertoelimistönsä kehittyisivät. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 10.)

Normaali motorinen kehittyminen vaatii päivittäisiä mahdollisuuksia harjoitella liikkumista. Motoriset taidot kehittyvät, kun lapsi saa riittävästi kokeilla ja opetella uusia taitoja ja toistaa aikaisemmin opittuja taitoja useissa erilaisissa ympäristöissä. Lapsen liikkuminen ja leikkiminen ovat fyysistä aktiivisuutta, jota lapsi tarvitsee päivittäisen hyvinvointinsa ja terveytensä tueksi. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 10.)

Liikunnan avulla voidaan vaikuttaa minäkuvan ja itsetunnon vahvistumiseen ja sosiaalisuuden kehittymiseen. Kun liikuntahetkiin sisällytetään paljon leikkimistä, lapsen omaa keksimistä ja kokeilua sekä pedagogisesti oikein ohjattua monipuolista toimintaa, on lapsella hyvät mahdollisuudet kehittyä ja kasvaa parhaalla mahdollisella tavalla omien edellytystensä mukaisesti (Karvonen 2002, 25 - 26).

4.2 Liikuntakasvatuksen tavoitteet

Varhaislapsuuden liikuntakasvatuksella on kaksi suurta tavoitetta: oppia liikkumaan ja oppia liikunnan avulla. Liikuntaan kasvattamisen merkitys on siinä, että lapsuudessa omaksuttu elämäntapa on suhteellisen pysyvä. Liikunnan avulla

kasvattaminen tarkoittaa taas sitä, että liikunnan avulla voidaan tukea lapsen fyysistä psyykkistä, emotionaalista ja sosiaalista kehittymistä. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 17.) Varhaiskasvatusikäisten lasten liikuntakasvatuksen tavoitteena ei ainoastaan ole motoristen perustaitojen oppiminen ja terveyden edistäminen, vaan myös liikunnan välineellinen käyttö kognitiivisen ja sosio-emotionaalisen oppimisen tukemiseen (Numminen 1996, 13). Parhaimmillaan ohjattu liikunta kasvattaa lasta yhteisten pelisääntöjen, toisten auttamisen ja erilaisuuden hyväksymisen hengessä tunnistamaan omat rajansa, hyväksymään itsensä ja muut sekä käsittelemään ja ilmaisemaan tunteitaan (Pulli, 2001, 52). Minkä ilotta oppii, sen surutta unohtaa. Myönteiset asenteet liikuntaa kohtaan vaikuttavat aikuisiän elämäntavan syntymiseen. (Karvonen 2002, 26.)

4.3 Suositusten mukainen liikunta

Varhaiskasvatusikäisillä lapsilla reipasta ja riittävän kuormittavaa liikuntaa tulee olla päivässä vähintään kaksi tuntia. Alle kolmevuotiailla lapsilla liikkuminen on pääsääntöisesti omaehtoista liikkumista. 3 - 6-vuotiaiden liikunnan kokonaismäärästä suurin osa muodostuu omaehtoisesta liikunnasta. Liikkumisen vähimmäismäärä koostuu useista lyhyemmistä aktiviteettijaksoista koko päivän aikana. Varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksen mukaan ohjattuja liikuntatuokioita tulisi järjestää sisällä ja ulkona kerran viikossa. Lyhyitä tuokioita voi näiden lisäksi sisällyttää muun toiminnan yhteyteen. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 10, 11, 24.)

Omaehtoiseksi liikunnaksi voidaan katsoa kuuluvan kaikki lasten itsenäinen liikunnallinen toiminta, niin vauhdikkaat pihaleikit ja pallopelit kuin mitä erilaisimmat vapaamuotoiset lasten itse kehittelemät leikit, joissa lapsi liikkuu reippaasti. Omaehtoiselle liikkumiselle pitää antaa mahdollisuuksia ja tilaa päivittäin. Lasten liikunta on leikin ja arkiaskareiden lomassa tapahtuvaa hyppimistä, heittämistä, kierimistä, pyörimistä, juoksemista ja kiipeämistä (Pulli 2004, 6). Ohjattu liikunta tarkoittaa aikuisen suunnittelemaa ja ohjaamaa liikuntaa sekä liikuntaleikkejä. Liikuntatuokioiden tulisi olla aktiivisen toiminnan lisäksi tavoitteellisia, ennalta suunniteltuja ja lapsilähtöisiä. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 18.)

Lasten liikunnan tulee olla säännöllistä, jokapäiväistä ja usein toistuvaa. Koska lapsi ei jaksakaan samanlaista liikuntaa kovin pitkää aikaa, liikunnan tulee sisältää paljon lepoa ja vaihtelevuutta. Liikunnassa kuuluu huomioida lasten yksilölliset erot ja tarpeet. (Karvonen 2002, 25.)

Henkilöstöllä on koulutuksen antama ammatillinen tieto ja osaaminen sekä vastuu kasvatuskumppanuuden ja tasavertaisen yhteistyön luomisesta (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 31). Varhaiskasvattajan tulee antaa vanhemmille tietoa liikunnan merkityksestä lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle. Vanhempia tulee kannustaa liikkumaan ja leikkimään yhdessä lapsen kanssa. Tällä tavalla voidaan pyrkiä vaikuttamaan siihen, että lapsi saa liikkua myös päivähoitopäivän jälkeen. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 31.)

5 LIIKUNTAYMPÄRISTÖ JA VÄLINEET

Varhaiskasvatusympäristö muodostuu fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten tekijöiden kokonaisuudesta. Varhaiskasvatusympäristössä pitää ottaa huomioon lasten ikä, kehitys ja myös erilaisen toiminnan vaatimat aika-, tila- ja välineratkaisut. Siihen kuuluu rakennetut tilat, lähiympäristö sekä toiminnallisesti eri tilanteisiin liittyvät psyykkiset ja sosiaaliset ympäristöt sekä materiaalit ja välineet. Monipuolisia ja muunneltavia välineitä tulee olla riittävästi. Joustavaa ja monipuolista ympäristöä voidaan muuttaa tarpeiden mukaan. Se myös herättää lapsissa mielenkiintoa, kokeilunhalua ja uteliaisuutta. Hyvin rakennettu ympäristö on viihtyisä ja se kannustaa lasta liikkumaan, leikkimään, tutkimaan, toimimaan ja ilmaisemaan itseään monin eri tavoin. Tärkeää on myös se, että varhaiskasvatusilmapiiri on myönteinen. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 17 - 18, 22.)

5.1 Liikkumiseen kannustava ympäristö

Varhaiskasvatusympäristön tulee vahvistaa lapsen luontaista halua liikkua. Liikkumisen sallivassa ja liikkumaan rohkaisevassa ilmapiirissä lapsi liikkuu luonnostaan ja on kiinnostunut uusista asioista (Pulli 2004, 6). Ympäristön tulisi olla sopivan haasteellinen sekä liikkumaan ja leikkimään motivoiva. Lapsen liikkumista voidaan tukea poistamalla ympäristöstä liikuntaan liittyvät esteet. Piha on lapsen keskeisin liikuntapaikka, joten sen toimivuuteen leikki- ja liikkumisympäristönä on kiinnitettävä huomiota. Liikuntaympäristön pitää tarjota monipuolisesti vaihte-

levia mahdollisuuksia harjoitella motorisia perustaitoja (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 23). Liikkumisessa kannattaa hyödyntää myös lähiympäristön, ympäröivän luonnon ja liikuntapaikkojen mahdollisuudet. Ulkona leikkiminen ja puuhastelu tarjoavat enemmän mahdollisuuksia kehon ja aistien käyttämiseen kuin sisällä leikkiminen. (Zimmer 2002, 168.)

Turvallisuus on tärkeä tekijä päivähoidossa. Päivähoidon turvallisuussuunnitteluopas antaa ohjeita turvallisuuden suunnitteluun ja arviointiin. Liikkumisympäristön ja välineiden pitää olla turvallisia ja sen lisäksi on oltava sääntöjä ja sopimuksia siitä mitä saa ja mitä ei saa tehdä. Varhaiskasvattajan tulee arvioida käytettävien tilojen, alueiden ja välineiden turvallisuutta. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 27 - 28; Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 17.) Turvallisuuteen pyrkiminen ei kuitenkaan saa mennä liian pitkälle, jotta lapsilta ei kielletä kaikkea toimintaa. Varhaiskasvattajan tehtävä on opettaa lapsi liikkumaan turvallisesti toimintaympäristössään. (Zimmer 2002, 174.)

Turvallisuuteen liittyviä asioita on hyvä pohtia ajoittain. On tärkeää miettiä sitä, kuinka varhaiskasvatusympäristöä voidaan muuttaa lapsen kannalta turvallisemmaksi. Kun ympäristö on riittävän turvallinen, voi lapsi liikkua ympäristössä omaehtoisesti. Tärkeä olisi muistaa, että hyvillä motorisilla perustaidoilla on yhteys myös tapaturmien vähenemiseen. Mitä lähemmäs lapsi pääsee motoristen perustaitojen automatisoitumista, sitä enemmän lapsi pystyy keskittymään ympäristöönsä. On myös tosiasia, että liikunnallinen varmuus syntyy ainoastaan liikkumalla monipuolisesti ja erilaiset ympäristöt hyödyntäen. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 26; Zimmer 2002, 173 - 175.)

Marketta Kytän mukaan hyvä ympäristö on lapselle tarjoutuvan liikkumisvapauden ja ympäristön suomien mahdollisuuksien summa. Näiden ominaisuuksien perusteella hän on jakanut ympäristöt neljään tyyppiin. Ne ovat Melukylä, Aavikko, Selli ja Akvaario. Melukylä on ympäristöltään ihanteellisin, siellä on runsaasti liikkumisvapautta ja toimintamahdollisuuksia. Selli on Melukylän vastakohta eli siellä ei ole liikkumisvapautta, eikä toimintamahdollisuuksia. Aavikolla taas on liikkumisen vapautta, mutta ei toimintamahdollisuuksia. Akvaariossa lapsella ei ole liikkumisvapautta, mutta sen sijaan sieltä löytyy toimintamahdollisuuksia. Tämä viimeinen ympäristötyyppi tuntuu olevan se, mikä nykyaikana yleistyy. Kuitenkin lasten aktiivisuutta ja liikunnallista elämäntapaa tuettaisiin parhaiten, kun ympäristö vastaisi Marketta Kytän mallia Melukylästä. (Raivio, 2006.)

Liisa Horellin mielestä hyvän asuinalueen tunnistaa siitä, että lapsi voi turvallisesti seikkailla omin päin, ja siitä, että ympäristö tarjoaa paljon toimintamahdollisuuksia. Nämä hyvän asuinalueen tuntomerkit ovat samantyyppiset kuin Marketta Kytän Melukylän ominaisuudet. Liisa Horellin mielestä lapsia ei oteta yhdyskuntasuunnittelussa huomioon yhtä paljon kuin aikaisemmin. Vaikka hän pitää Suomen tilannetta vielä hyvänä verrattaessa suureen maailmaan, niin kuitenkin suunta on täällä sama. Lasten liikkumatila vähenee ympäristön muuttuessa tehokkaammaksi. Ympäristön suunnittelussa olisi siis tarpeellista hyödyntää Horellin esiintuoma käyttämätön voimavara eli lapset. (Raivio, 2006.)

5.2 Perhepäivähoidon liikuntaympäristö

Perhepäivähoidossa varhaiskasvatusympäristön muodostaa hoitajan koti eli perhepäiväkoti, sen pihapiiri ja lähiympäristö. Tämä varhaiskasvatusympäristö toimii siis myös lasten liikuntaympäristönä. Lapsille sopivien leikkipisteiden ja nurkkausten järjestäminen omassa kodissa on haasteellista, ja lähiympäristön toimintamahdollisuuksien hyödyntäminen vaatii silmien avaamista (Reunamo 2007, 154). Tämä huomio pätee myös liikuntamahdollisuuksien järjestämiseen. Perhepäivähoidossa liikuntakasvatuksen järjestäminen vaatii lisää ponnisteluja verrattuna päiväkotihoidon, jossa tilat yleensä ovat paremmat kuin perhepäivähoidossa.

Perhepäivähoitajalta vaaditaan ammatillisuutta siinä, kuinka hän suunnittelee liikuntakasvatuksen kodinomaisessa ympäristössä. Perhepäivähoitajan täytyy arvioida kotiaan ja pihapiiriään niin leikki kuin liikuntamahdollisuuksien ja turvallisuudenkin kannalta. Perhepäivähoidossa tilojen ahtaus on yleensä suurin syy, joka rajoittaa liikkumista. Pihan ja lähiympäristön hyödyntäminen liikkumisessa on järkevää ja myös tärkeää. Liikkumiseen voidaan hyödyntää niin lähipuistoa, metsää kuin leikkikenttääkin. Kävelyllä käyminen ja pienet retket lähiympäristöön ovat sopivia liikuntavirikkeitä ja antavat vaihtelua päivittäisiin leikkeihin ja liikkumiseen tutussa pihapiirissä.

Fyysisen ympäristön lisäksi merkittävää on sosioemotionaalinen ympäristö eli se millainen tunneilmapiiri ja millaista vuorovaikutusta perhepäivähoidossa on. Periaatteessa lapsi voi liikkua missä hyvänsä, kunhan häntä ei turhaan rajoiteta. On-

gelma ei sinänsä ole siis tiloissa, vaan siinä kuinka niitä osataan ja halutaan hyödyntää sekä muunnella.

5.3 Liikuntakasvatuksessa tarvittavat välineet

Välineet tuovat iloa, vaihtelua ja elämyksiä lasten liikkumiseen. Niiden käsittely edistää aistien yhteistoimintaa sekä silmien ja käsien tai jalkojen yhteistyöskentelyä. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 159.) Kun erilaisia välineitä on lasten käytettävissä ja myös vapaasti kokeiltavissa, lapset saattavat saada kimmokkeita leikkeihin ja keksiä soveltavia käyttötapoja ja ideoita, joita aikuinen ei keksisikään. (Zimmer 2002,164.)

Liikuntakasvatukseen tarvittavia välineitä tulee olla riittävästi ja niiden tulee olla valmistettu myrkyttömistä sekä kestävistä materiaaleista. Välineiden tulisi olla helposti saatavilla myös lasten omaehtoisen leikin ja liikunnan aikana. Suositeltavia liikuntavälineitä liikuntakasvatukseen sisätiloissa 3 - 6-vuotiaille ovat esimerkiksi erikokoiset ja -painoiset ja erilaisista materiaaleista valmistetut pallot, hernepusset, patjat, voimistelupenkit, vanteet, hyppynarut, huivit, sähkömailat, tennismailan tyyppiset lyhytvartiset mailat ja tasapainoa kehittävät välineet. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 28 - 29; Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 23.)

Ulos suositeltavia liikuntavälineitä 3 - 6-vuotiaille ovat vedettävät ja työnnettävät välineet niin kesä- kuin talvileikkeihin, erikokoiset pallot, mailat, koripallokori,

vanteet, hyppynarut, twist-kuminauhat, pihakartat ja kuvat pihasuunnistukseen. Liikuntakasvatuksessa voidaan hyödyntää myös itse tehtyjä liikuntavälineitä kuten sanomalehtiä kepeiksi ja mailoiksi, kangassuikaleita, maito- ja mehupurkkeja sekä talous- ja wc-paperirullia. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 30; Zimmer 2002, 167.) Arkipäiväisten esineiden normaalista poikkeavalla käytöllä lapset saattavat saada erilaisen näkökulman leikkeihinsä ja ympäristöönsä (Zimmer 2002, 166).

Perhepäivähoidossa ei ole välttämättä aina mahdollista, että kaikkia välineitä on tarjolla lapsille jatkuvasti. Välineiden ei ole aina oltava uusia ja hienoja, sillä lapset käyttävät luovuuttaan ja mielikuvitustaan; pahvilaatikot toimivat tunneleina ja hernepussit eläinten ruokana. On hyvin yleistä, että päiväkotien ja perhepäivähoidon ohjauksen kautta järjestetään tarpeen mukaan välinelainausta (Reunamo 2007, 154).

6 LIIKUNTAKASVATUKSEN SUUNNITTELU, OHJAAMINEN JA ARVIOINTI VARHAISKASVATUKSESSA

Lapselle tulee antaa mahdollisuus päivittäiseen liikkumiseen. Säännöllisellä ohjautulla liikunnalla on tärkeä merkitys lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle ja motoriselle oppimiselle. On tärkeää, että kasvattajat osaavat hyödyntää rinnakkain erilaisia opetustyyliä sekä motorisen aktiivisuuden yhdistämistä muuhun toimintaan ja opetukseen, sillä se lisää oppimisen mahdollisuuksia. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 22 - 23.)

Lapsi on synnynnäisesti utelias, hän haluaa oppia uutta, kerrata ja toistaa asioita. Oppiminen on lapselle kokonaisvaltainen tapahtuma ja hän käyttää oppimisen apuna kaikkia aistejaan. Kieli on kommunikation ja vuorovaikutuksen väline ja on ensiarvoisen tärkeää, että kaikessa varhaiskasvatuksen hoito-, kasvatus- ja opetustilanteissa käytetään mahdollisimman hyvää ja tarkkaa kieltä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 18, 27.)

Arviointi on merkittävässä roolissa varhaiskasvatuksessa. Sitä tarvitaan kehityksen, taitojen ja oppimisen mittaamisessa sekä toiminnan suunnittelun, ohjaamisen, toteutuksen ja opetuksen kehittämisessä.

6.1 Suunnittelu

Liikuntakasvatuksen suunnittelu pitää sisällään niin omaehtoisen kuin ohjatun liikunnan suunnittelun. Omaehtoisen liikunnan osalta suunnittelu sisältää mahdollisuuksien, ympäristön, liikuntaan innostamisen sekä turvallisuuden suunnittelua.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suunnitteleminen jaetaan kolmeen vaiheeseen: vuosisuunnitelma, kausisuunnitelma ja tuokiosuunnitelma. Vuosisuunnitelmassa varmistetaan vuodenaikojen hyödyntäminen, eri toimintaympäristöjen hyödyntäminen, erilaisten juhlien ja kulttuurisesti merkittävien tapahtumien huomioiminen sekä lapsen havaintomotoristen- ja motoristen taitojen arvioimisen suunnittelu muiden osa-alueiden arvioinnin lisäksi. (Numminen 1996, 112 – 115; Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 18.)

Kausisuunnitelmassa eli kuukausi tai viikkosuunnitelmassa varmistetaan se, että kaikkia havaintomotorisia ja motorisia perustaitoja harjaannutetaan. Sen lisäksi suunnitellaan välineiden ja telineiden monipuolinen käyttö, omaehtoisen liikunnan mahdollisuudet ja omaehtoisen liikunnan määrä ja sisällöt. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 18.)

Tuokiosuunnitelma sisältää tilojen, välineiden ja telineiden varaamisen. Siinä päätetään harjaannutettavat taidot ja sisällöt sekä pohditaan tarvitaanko ryhmän eriyttämistä. Suunnitelmassa mietitään miten orientaatiot huomioidaan tuokiossa, suunnitellaan käytettävät opetusmenetelmät, pohditaan miten varmistetaan tuo-

kiolle myönteinen ilmapiiri sekä se miten tuokio organisoidaan, jotta liikunnan määrä olisi mahdollisimman suuri ja miten myös vähän liikkuvat lapset saataisiin mukaan. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 18.)

Liikuntatuokioiden suunnitteluun pätee sama kuin muunkin toiminnan suunnitteluun. Hyvin suunniteltu on puoliksi tehty, mutta se ei tarkoita sitä, että ainoastaan suunnitelmaa noudattamalla saataisiin aikaan hyvä liikuntatuokio. Suunnitelman pitää joustaa tilanteen mukaan. Ohjaajan taidoista ja kokemuksesta kuitenkin riippuu miten tarkka suunnitelman tarvitsee olla. Toisille ohjaajilla riittää kun hahmottelee rungon, jonka ympärille itse tilanteessa kokoaa toiminnan ryhmän tarpeiden ja toiveiden mukaan. Toiset sen sijaan tarvitsevat tarkemman suunnitelman ja mahdollisesti vielä varaideat takataskuun. (Karvonen ym. 2003, 101, 102.) Liikuntatuokiota suunniteltaessa pitää huomioida tavoitteet, paikka ja tilat, joissa suunnitelma toteutetaan, aika, lasten ikä, kehitystaso ja taidot. Toiminnan suunnittelussa on myös huomioitava, että asetetut tavoitteet ovat realistisia ja niiden saavuttamiseksi on tarpeeksi aikaa.

Liikuntatuokioiden suunnittelu ja havainnointi kuuluvat tiiviisti yhteen kuten muutenkin varhaiskasvatuksessa. Havainnoinnin kautta varhaiskasvattaja pystyy arvioimaan lapsen kehitystä ja osaamista. Tälle pohjalle tehty suunnitelma vastaa parhaiten kaikkien lasten tarpeita. Liikuntasuunnitelman pitäisi siis pohjautua lasten liikuntataitojen havainnoinnille, koska lasten liikuntataidoissa voi olla todella suuria eroja. (Pulli 2001, 53.)

Liikuntatuokio voidaan jakaa kolmeen osaan, jotka tulee huomioida suunnittelussa: alkuvalmistelut, toiminta ja lopetus. Alkuvalmisteluihin kuuluu mm. sopivan

vaatetuksen ja välineiden pukeminen. Sen jälkeen itse toiminta alkaa yleensä yhteen kokoontumisella. Toiminnan jälkeen on kolmas vaihe eli lopetus. Tähän voi kuulua jokin loppupiiri tai yhteinen välineiden kerääminen. (Karvonen ym. 101.) Kaikkiin kolmeen osaan on hyvä varata riittävästi aikaa. Liikuntatuokion sisältö voidaan myös jakaa osiin. Yksi tapa on jakaa se neljään osaan: alkuverryttelyyn, uuden asian esittämiseen, harjoitteluun ja yhteenvetoon. (Numminen 1996, 117 - 120.) Toinen tapa on jaotella se kolmeen vaiheeseen: vapaaseen kokeiluun, leikkiin ja ohjattuun harjoitteluun, jotka vuorottelevat tuokion aikana. (Zimmer 2002, 137.)

Lasten kanssa toimiessa aika ja joustavuus ovat avainasemassa, kiire pilaa helposti hyvinkin suunnitellun toiminnan. Hyvän liikuntatuokion merkkejä ovat, että liikuntatuokio kestää useita käyttökertoja. Se antaa lapsille monipuolisia kokemuksia liikunnasta ja siitä jää asioita lapsen mieleen. Näin lapset innostuvat liikkumaan myös muulloin, niin ulkona kuin sisälläkin. (Karvonen ym. 102.)

6.2 Ohjaaminen

Varhaiskasvatusikäisten lasten ohjaaminen vaatii ohjaajalta tilanneherkkyyttä. Tämä tulee esiin liikuntasuunnitelman toteutusvaiheessa. Ohjaajan tulee osata soveltaa tehtyä suunnitelmaa tilanteeseen sopivaksi ja käyttää ohjaamiseen kulloiseenkin tilanteeseen sopivaa ohjaustapaa. (Karvonen ym. 2003, 102.) Ohjaustilanteessa aikuisen tulee käyttää hyvää ja täsmällistä kieltä. Toimintaa tulee ohjata niin, että lapsen omalle havainnoinnille, tutkimiselle ja kokeilemiselle jää tilaa. Ohjaajan tulee suhtautua lapsiin rehellisesti, kunnioittavasti ja yksilöä arvostavas-

ti. Ohjaajalle suotuisia persoonallisuuden piirteitä ovat empaattisuus, aitous ja eläytyvä esiintymistaito. (Numminen 1996, 106.)

Lapsi liikkuu ilosta, siksi että liikkuminen on kivaa. Ilon kokeminen kuuluu myös leikkimiseen. Leikkejä leikitään leikin itsensä vuoksi, ei siksi että saataisiin jotain aikaiseksi tai että opittaisiin jotain. Leikkiä voidaan katsoa myös opettamisen kannalta ja tällöin leikki ja sen ohjaaminen on aikuisen työväline. Liikuntaleikin avulla ohjaaja pystyy sytyttämään ja säilyttämään lapsissa liikunnan ilon ja samalla lapset oppivat leikkiessään liikuntataitoja ja muita elämän kannalta tärkeitä taitoja. (Pulli 2004, 9.)

Opetusmenetelmien valinnassa ohjaajan tulee varmistaa, että jokaisella lapsella on mahdollisuus saada runsaasti toimintaa ja onnistumisen kokemuksia. Liikunnan ohjaamisessa voidaan käyttää erilaisia tapoja ja tyylejä. Opetus- ja ohjaustyylin valintaan vaikuttaa ohjaajan oma persoonallisuus ja se mitä halutaan opettaa ja miten. Ohjaamistyylin valinnassa kannattaa myös miettiä asiaa siitä näkökulmasta, että millä tavalla lapsi parhaiten oppii.

Opetustyylit voidaan jaotella seuraavasti: komentotyyli, harjoitustyyli, ongelmanratkaisutyyli, ohjattu oivaltaminen, vuorovaikutustyyli, itsearviointityyli, yksilölliset tehtävät ja yksilöohjelma, sekä lasten omat esitykset. Eri tyylit sopivat erilaisiin tilanteisiin. Osa tyyleistä jättää enemmän lapsen oman ajattelun ja kokeilun varaan, osa taas antaa valmiin mallin tai toimintaohjeen, jonka mukaan toiminta tapahtuu. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten mukaan lasten ohjaamiseen soveltuvat opetustyylit ovat: komentotyyli, harjoitustyyli, ongelmanratkaisutyyli, ohjattu oivaltaminen ja lasten omat esitykset. (Numminen 1996, 124 - 128; Pulli

2001, 46 - 48; Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 20; Varstala 2003, 160 - 166.)

Komentotyyliille ominaista on, että sitä käytetään silloin kun halutaan lasten tekevän tietty asia, esimerkiksi: "Tulkaa piiriin keskelle!". Harjoitustyyliksi kutsutaan toimintaa, jonka aikuinen on suunnitellut, mutta lapset saavat harjoitella sitä itsenäisesti. Ongelmanratkaisutyyliässä aikuinen antaa tehtävän tai ongelman ja lapset saavat itse keksiä ratkaisun tehtävään. Ohjatussa oivaltamisessa lapselle ei anneta valmista mallia tai toiminta ohjetta, vaan lapsen annetaan oivaltaa asioita itse. Ohjausta toteutetaan erilaisia kysymyksiä ja vihjeitä esittämällä. Tämä opetustyyli tukee lapsen ajattelun kehitystä. Lasten omat esitykset -tyylillä tarkoitetaan, että lapset toimivat itse ilman aikuisen antamia tehtäviä tai ohjeita. Lapset valitsevat itse aiheen, jonka ympärille he rakentavat esityksen. Lapset jakavat roolit itse ja voivat vaikka valita haluamansa musiikin. Yhteisen toiminnan kautta valmistuu esitys, jossa on lasten omat liikkeet ja tehtävät. (Numminen 1996, 124 - 128; Pulli 2001, 46 - 48; Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 20; Varstala 2003, 160 - 166.)

Lasten keskinäistä kommunikointia korostetaan vuorovaikutustyyliässä. Lapset esimerkiksi harjoittelevat pareittain pallon vierittämistä penkillä tai tarkkuusheittoa. Tässä oletetaan että lapset voivat neuvoa ja ottaa vastaan neuvoja toisiltaan. Itsearviointityyliässä tarkoitus on, että lapsi kokeilee annettua tehtävää, arvioi omaa suoritustaan ja oppii uutta sitä kautta. Yksilölliset tehtävät ja yksilöohjelma tarkoittavat sitä, että aikuinen antaa lapselle juuri hänelle tarkoitettuja tehtäviä. Käytännössä tätä voi toteuttaa yhtä aikaa useammallekin lapselle. (Numminen 1996, 124 - 128; Pulli 2001, 46 - 48; Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005,20; Varstala 2003, 160 - 166.)

Oppimistyylejä ovat visuaalinen, auditiivinen, kinesteettinen ja taktilinen. Tällä tavalla jaotellussa oppimistyyliajattelussa eri aistit ovat merkityksellisiä tekijöitä oppimisen kannalta. Tietyllä tavalla ohjeistettaessa ja ohjattaessa oppiminen tapahtuu helpommin kuin toisella tavalla. Se, mikä tapa kenellekin sopii, riippuu siitä, mikä aistikanava on vahvin. Visuaalinen oppimistyyli pohjautuu näköaistiin. Jos visuaalinen oppimistyyli on vahvin, silloin oppii parhaiten näkemällä eli esimerkiksi katselemalla toisen suoritusta. Auditiivisen oppijan vahvuus on kuuloaistissa. Silloin oppiminen tapahtuu parhaiten sanallisen ohjauksen kautta. Kinesteettinen oppimistyyli pohjautuu liikeaistiin ja taktilinen tuntoaistiin. Jos nämä oppimistyylit ovat vahvimpia, silloin itse kokeileminen ja harjoittelu ovat parhaita keinoja oppia. Liikunnan ohjauksessa luonnollisesti käytetään hyvin paljon liikkeen kautta kokeilemalla oppimista. Se, että liikunnan ohjauksessa huomioidaan monia oppimistyylejä, näkyy siinä, että ohjeita annetaan muitakin aistikanavia käyttämällä, esimerkiksi kuvia, ääniä ja mallin näyttämistä hyödyntäen. (Huisman & Nissinen 2005, 41 - 42; Karvonen ym. 2003, 48 - 50.)

6.3 Arviointi

Liikuntakasvatuksessa arvioidaan niin lapsia, heidän osaamistaan ja oppimistaan kuin ohjaajan toimintaa suunnittelu- ja toteutusvaiheessa. Sen lisäksi arvioinnin kohteena ovat asetetut tavoitteet, opetusmenetelmät ja opetustapahtuma. (Numminen 1996, 131.)

Opetuksen arvioinnin pitäisi tapahtua ohjaajan reflektiivisen ajattelun avulla. Reflektiivinen ajattelu perustuu ohjaajan ajattelu- ja tunnetoimintoihin, joiden avulla hän pyrkii oppimaan kokemuksistaan. Reflektiivinen ajattelu on prosessi, joka lähtee kokemuksen mieleen palauttamisesta. Ohjaaja hyödyntää tilanteessa syntyneet positiiviset ja negatiiviset tunteet. Kokemusta kerrataan mielessä ja pohditaan mitkä toimintatavat olivat tilanteeseen sopivia ja toimiko joku huonosti. Sitten ohjaaja arvioi kokemuksensa uudelleen ja pyrkii liittämään uuden kokemuksen kautta saadun tiedon aikaisempaan. Hän voi siis luopua käyttämästä niitä menetelmiä jotka eivät toimineet ja ottaa seuraavalla kerralla käyttöön jonkin muun, ehkä paremman tavan toimia. (Numminen 1996, 132.)

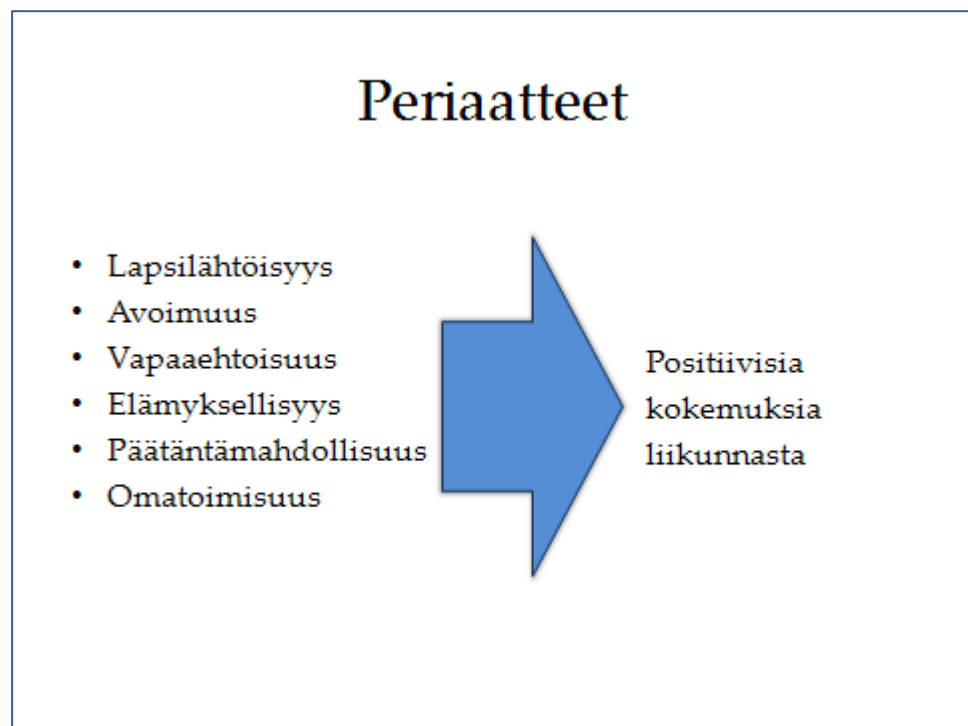
7 OPINNÄYTETYÖN TOIMINNALLISEN OSUUDEN SUUNNITTELU, TOTEUTUS JA ARVIOINTI

Kuvaan tässä luvussa opinnäytetyöni toiminnallisen osuuden suunnittelua, toteutusta ja arviointia. Olen pyrkinyt kuvailulla tuomaan esiin toiminnallisen osuuden eri vaiheet mahdollisimman tarkasti. Suunnitteluvaiheen kuvauksessa tuon esille suunnittelun etenemisen ja siihen vaikuttaneet asiat. Toiminnallisen osuuden kuvauksessa olen halunnut tuoda mahdollisimman kattavasti esille liikuntatuokioiden etenemisen ja niiden herättämät ajatukset. Viimeisenä olen arvioinut toiminnallisen osuuden suunnittelun sekä toteutuksen ja siinä olen pyrkinyt olemaan mahdollisimman rehellinen.

7.1 Suunnittelu

Opinnäytetyön käytännön toteutuksen suunnittelu lähti käyntiin kirjallisuuteen tutustumalla. Luin kirjoja lapsen kehityksestä, liikunnasta, peleistä ja leikeistä. Perehdyin erilaisiin opetus- ja ohjaustyyliin. Pohdin vaihtoehtoja ja mietin, mikä parhaiten sopivat minun käyttötarkoitukseeni ja itselleni persoonana. Koetin kuvitella tulevia tilanteita edeltä käsin; mietin millainen ryhmä mahdollisesti saapuu paikalle, mikä tulee olemaan ryhmän ikärakenne, mitä taitoja lapsilla jo on ja miten toiminta soveltuisi parhaiten niin sanotulle sekaryhmälle. Etsin muutamia tuntisuunnitelmakaavake-malleja ja tein niiden pohjalta omaan käyttööni sopivan pohjan. (Liite 1)

Hahmottelin ensin runkoa siitä, millaista liikuntaa haluan järjestää. Pohdin erilaisia mahdollisuuksia ja mietin niiden toteutuskelpoisuutta. Ohjenuorana suunnittelussa käytin sitä, että liikkumisen ilon pitää näkyä toiminnassa. Myönteiset kokemukset syntyvät siitä, että lapsi saa riittävästi huomiota ja häntä ohjataan rohkaisevalla tavalla eikä liikaa virheitä korostaen (Karvonen 2002, 26).



KUVIO 1. Liikuntatuokion taustalla olleet periaatteet.

Lapsilähtöisyys, avoimuus, vapaaehtoisuus, elämyksellisyys, päätätämämahdollisuus ja omatoimisuus toimivat liikuntatuokioiden suunnittelussa ja toteutuksessa ohjaavina periaatteina (Kuvio 1). Tarkoitukseni oli siis, että toteuttaisin liikuntatuokiot lasten taidot, tarpeet ja kiinnostuksen kohteet huomioiden. Avoimuuden tulisi näkyä muun muassa suunnitelmien joustavuutena siten, että toimintaa voisi

muuttaa lasten ideoiden ja toiveiden mukaan. Tuokioihin osallistumisen halusin olevan lapsille täysin vapaaehtoista. Liikunnan elämyksellisyyteen pyrin suunnitteluvaiheessa sillä tavalla, että tavoittelin toiminnassa sellaisia muotoja, joissa lapset saisivat hyödyntää omaa luovuuttaan ja mielikuvitustaan. Päättäntämahdollisuuden ajattelin toteutuvan liikuntatuokioissa erilaisten valintatilanteiden kautta toiminnan aikana. Lasten omatoimisuus tulisi näkymään liikuntatuokioissa jo siinä, että lapsi irrottautuisi tutusta hoitajasta ja osallistuisi toimintaan. Näiden periaatteiden pohjalta toimimisen ideana oli se, että lapset saisivat positiivisia kokemuksia liikunnasta. (Zimmer 2002, 122 - 124.)

Aluksi tein karkean rungon koko tulevasta toiminnasta. Kävin tutustumassa liikuntatilaan ja otin selvää liikuntatilan mahdollisuuksista sekä olemassa olevasta välineistöstä. Tämän jälkeen suunnittelin ensimmäisen liikuntatuokion toiminnan kokonaisuudessaan ja tein tarvittavat etukäteisvalmistelut. Seuraavat liikuntatuokiot suunnittelin alkuperäisen rungon ja jo toteutetun liikuntatuokion pohjalta. Jokainen liikuntatuokio muotoutui samalla tavalla: yhteinen aloitus, toimintaosuus ja yhteinen lopetus. Liikuntatuokion pituudeksi suunnittelin noin 35 – 45 minuuttia. Suunnitelmaan jätin ajallista joustoa, jotta voisin ottaa toteutuksen aikana huomioon sen hetkisen tilanteen, lasten toiveet ja myös jaksamisen. Sen lisäksi, että toiminta muodostui joka kerta samoin, halusin, että liikuntatuokioissa on yksi joka kerta toistuva leikki. Täksi leikiksi kehitin ”Nalle-tanssin” ”Lystileikki” - nimisen loruleikin pohjalta (Sopanen & Kaikkonen 2006, 36) (Liite 2). Etukäteen kokosin valmiita leikkejä, pelejä ja harjoituksia useista eri kirjoista ja sovelsin niitä ja omia ideoitani toiminnan sisällön suunnittelussa.

Liikuntatuokioiden arvioinnin suunnittelin tekäväni oman reflektointini sekä lapsilta kerättävien palautteiden pohjalta. Suunnittelin kerääväni palautetta lapsilta,

jotta voisin sen kautta arvioida toteuttamiani liikuntatuokioita ja mahdollisesti kehittää toimintaani. Palautteen keräämisen suunnittelin jokaisen liikuntatuokion loppuun siten, että lapset saavat valita hymy- tai surukasvoisen kuvan sen mukaan oliko heillä ollut mukavaa vai ei. Omaa arviointia aoin tehdä koko toimintaprosessin ajan ja kirjata opinnäytetyöpäiväkirjaan niin toiminnan kuvaukset kuin omat pohdintani suunnittelusta ja toteutuksesta. Opinnäytetyöpäiväkirja on henkilökohtainen sanallisessa tai kuvallisessa muodossa oleva opinnäyteprosessin dokumentointi (Vilkka & Airaksinen 2003, 19).

7.2 Käytännön toteutus

Käytännön toteutuksen keskeisenä tavoitteena olivat tietysti opinnäytetyön tavoitteet, eli lasten liikunnan tukeminen ja liikuntaan innostaminen sekä perhepäivähoitajien innostaminen ja uuden sisällön löytäminen ohjattuihin liikuntatuokioihin. Liikuntatuokioiden toiminnan taustalla oli ajatus siitä, että toiminnan tulee olla hauskaa. Halusin antaa lapsille positiivisia kokemuksia liikunnasta ja sen oli tarkoitus näkyä liikuntatuokioissa alusta loppuun saakka.

7.2.1 Tammikuun liikuntatuokio

Käytännön toteutuksen aloitin tammikuussa 2009. Olin suunnitellut ensimmäiselle toteutuskerralle tuokion motoriikan perustaidoista ja tasapainoon liittyvistä asioista. Tarkoituksena oli toteuttaa ideani lapsilähtöisesti, heidän ideoitaan hyödyn-

täen. Ensimmäisen kerran teemaksi olin valinnut taikametsän ja sen eläimet. Esi- valmisteluina olin piirtänyt eläinhahmoja A3-papereille, jotta voisin ripustaa niitä tilaan, jossa toiminta järjestettiin. Etsin etukäteen myös tarvitsemamme välineet, eli hernepussit, ja valmistelin tilan ennen lasten tuloa. Liikuntatuokio aloitettiin kokoontumalla yhdessä piiriin. Kerroin lapsille kuka olin ja miksi minä olin vetä- mässä heille liikuntaa. Lapset saivat myös esitellä itsensä ja sitten kerroin mitä meidän oli tarkoitus yhdessä tehdä. Ensimmäiseksi leikittiin ”Karhu nukkuu” – leikkiä. Se on leikittävä laululeikki ja sitä leikitään ”Karhu nukkuu”- laulun sano- jen mukaisesti (Liite 3)

Leikin jälkeen päästiinkin pohtimaan, mitä muita eläimiä taikametsässä voisi olla. Ideana oli siis, että lapset saivat itse keksiä mitä eläimiä metsässä voisi olla ja mi- ten ne siellä liikkuvat. Yhdessä ryhmänä kokeiltiin näitä eri tapoja kulkea tilassa. Myöhemmin lisäsin haastetta sillä, että hernepussi on eläimenpoikanen, jota pitää kuljettaa samalla kun liikkuu tilassa. Myös hernepussin kuljetuksessa lasten oma luovuus pääsi valloilleen.

Olin suunnitellut, että voisimme olla ”Maa-meri-ilma”-leikin muunnelmaa ”Ran- ta-pelto-metsä – taikametsässä”, mutta eläimet olivat lasten mielestä niin mukavia, että muutin suunnitelman eläinten kuvien luo kulkemiseksi. Karhu, kettu, jänis ja hiiri, joiden kuvat löytyivät eri puolilta salin seiniä, olivat paikat, johon piti mennä mahdollisimman nopeasti sillä tavalla miten kyseinen eläin liikkuu, kun eläimen nimi mainittiin. Tässäkään lapsia ei neuvottu liikkumisen tavassa, vaan lapset sai- vat itse päättää, millä tavalla kyseinen eläin liikkuu.

Ihan lopuksi otimme vielä yhteisen loruleikin, jonka olin ajatellut jokaisen liikuntakerran loppuleikiksi. Tämä leikki oli ”Nalle-tanssi”, jossa loruntahdissa leikittiin muutama pyörähdys ja venytys. ”Nalle-tanssin” jälkeen pyysin lapsilta palautteen liikuntatuokion touhuista. Olin piirtänyt etukäteen hymynaamaisen ja surunaa-
maisen kuvan ja pyysin siirtymään sen kuvan luo, kummalta itsestä tuntui. Lasten palaute oli hymyä eli ensimmäinen kerta oli sujunut mukavasti.

Ensimmäisellä liikuntakerralla lapsia oli mukana 12. Tämä oli toteutuksen kannalta ihan sopivan kokoinen ryhmä. Koska tuokiot oli suunnattu yli kolmevuotiaille, yhteisen ohjatun toiminnan ulkopuolelle jäi kuitenkin useita lapsia. Myös se osa yli 3-vuotiaista, jotka eivät halunneet osallistua ohjattuun toimintaan, jäivät perhepäivähoitajien luo. Heillä oli samaan aikaan mahdollisuus vapaaseen liikuntaan perhepäivähoitajien valvomana viereisessä tilassa.

Ensimmäisen ohjauskerran jälkeen koin monenlaisia tunteita. Toisaalta ensimmäinen kertani oli sujunut hyvin, mutta alkuperäiset ajatukseni, tavoitteeni ja kuvitelmani siitä kuinka kaikki sujuisi, eivät aivan vastanneet todellisuutta. Toisaalta pohdin, että onko tällaisessa toiminnassa mitään järkeä, onko tässä sittenkään aineesta opinnäytetyöksi. Miksi vain osa lapsista haluaa osallistua, mitä minun pitäisi kehittää toiminnassa? Mistä näkökulmasta minun pitäisi asiaa katsoa ja millaiset realistisemmat tavoitteet asetan? Keskustelin heti ohjauskerran jälkeen työelämä-ohjaajani kanssa ja häneltä sain kuitenkin vain positiivista palautetta toiminnasta. Hieman myöhemmin keskustelin ohjaavan opettajani kanssa kyseisestä ohjauskerrasta ja sen jälkeisistä tuntemuksistani. Parasta oli se, että muutamat lapset tulivat antamaan palautetta aivan pyytämättä ja myös jälkeinpäin kiittämään mukavasta toiminnasta. Lopputulos oli, että ajattelin pystyväni antamaan jotakin erityistä niille lapsille, joilla riitti mielenkiintoa osallistua toimintaan.

Haasteita seuraavan kerran suunnitteluun riitti. Miten saada toiminta sopivaksi ja innostavaksi lapsille, kun lapset ovat iältään kolmesta kuuteen vuotta ja kehitystasoerot ovat melko isoja? Lapsista osa olisi halunnut vain pelata tai tehdä muutoin haastavampia juttuja ja toisten kyvyt eivät taas olisi riittäneet tällaiseen toimintaan. Eri aikaan paikalle tuleminen antaa myös oman haasteensa toiminnan suunnitteluun ja toteutuksen onnistumiseen. Käytännössä lasten eri aikaan saapuminen aiheuttaa kaaoksen ennen aloitusta, mikäli aloitus siirretään niin, että kaikki lapset ovat tulleet paikalle. Toisaalta jo aloitetun toiminnan uudelleen selostaminen moneen kertaan saa myös sen aikaiseksi. Toiminnan suunnitteluun vaikuttaa se, että ennalta ei voi tietää minkä verran ja minkä ikäisiä lapsia paikalle tulee.

7.2.2 Helmikuun liikuntatuokio

Toinen pitämäni toteutuskerta oli noin kuukauden päästä ensimmäisestä, eli helmikuun lopulla. Toiselle liikuntatuokiolle olin valinnut teemaksi pallot. Aloitimme jälleen kokoontumalla tilan keskelle. Kerroin aluksi mikä oli tällä kertaa ideana. Sen jälkeen aloimme ringissä istuen vierittää palloa. Aina pallon saanut kertoi oman nimen toisille. Tämän jälkeen aloimme yhdessä pohtia millä tavalla pallo liikkuu. Lapset itse keksivät ja näyttivät omalla kehollaan erilaisia tapoja miten pallo liikkuu. Pallon matkiminen oli kaikista lapsista, ikään ja kokoon katsomatta oikein hauskaa. Tämän jälkeen lapset saivat hakea itsellensä pallon ja he pääsivät kokeilemaan, että liikkuuko pallo niin kuin he itse olivat arvelleet aikaisemmin. Vertailu ja kokeileminen saivat aikaan paljon juttelua, ihmettelyä ja kysymyksiä

siitä miltä joku asia tuntuu ja miksi jotkut asiat eivät onnistu. Esimerkiksi 4-vuotias poika kysyi, että meneekö palloltakin pää sekaisin kun se pyörii niin kovaa. Kaikista hauskinta taisi olla se, kun kokeiltiin hypätä niin korkealle kuin pallo pomppaa. Tämän jälkeen testattiin taitoja pallon vierityksessä, heittämisessä ja potkimisessa. Pallolla kokeiltiin vielä vieritystä pareittain ja penkkiä pitkin, tarkkuusheittoa ja pallon potkaisemista maaliin. Lopuksi otettiin vielä leikkimielinen kisailu ”Oma puoli puhtaaksi”, jossa pelialue jaetaan kahteen yhtä suureen osaan ja palloja koetetaan vierittää ja heittää vastustajan puolelle niin, että omalla puolella ei olisi yhtään palloa. Tämä oli lasten mielestä todella hauskaa ja kyllä kaikki olivatkin kuumissaan leikin päätteeksi. Lopetus oli samanlainen kuin ensimmäiselläkin kerralla, ”Nalle-tanssi” ja palautteen vastaanottaminen lapsilta. Palaute lapsilta oli pääasiassa positiivista. Jotkut olivat sitä mieltä, että oli tullut liian kuuma ja joiltakin isommilta pojilta tuli kehitysehdotuksia siitä, että olisi parempi jos pelkästään pelattaisiin.

Toisen kerran haastavuus muodostui ryhmän isosta koosta, toimintaan osallistuvia lapsia oli jopa 26. Paikalle oli tullut reilusti kotona toimivia perhepäivähoitajia ja myös ryhmäperhepäiväkotien väkeä. Tällä kertaa suurin osa 3 – 6-vuotiaista lapsista tuli mukaan toimintaan, toisin kuin ensimmäisellä kerralla. Koska lapsia oli paljon, pyysin avuksi ohjaamiseen kaksi perhepäivähoitajaa. Tällä tavalla toiminta onnistui ihan hyvin. Toki alusta meni hieman aikaa siihen, että kerroin myös näille osallistuville aikuisille mitä meidän on tarkoitus tehdä.

Ryhmän koko aiheutti myös sellaisen ongelman, että kaikille lapsille ei ollut parhaita mahdollisia välineitä. Jouduimme käyttämään erikokoisia palloja ja vuorottelemaan jonkin verran, koska esimerkiksi hyvin pomppaavia palloja ei riittänyt kaikille lapsille. Pystyimme kuitenkin tekemään asioita pareittain ja eri toimintoja

rinnakkain, jolloin välineiden määrä ei päässyt pilaamaan toimintaa. Koska lapset nauttivat pallojen käytöstä ja niillä pystyy tekemään monenlaisia asioita, päätin että käytämme palloja myös kolmannella kerralla. Tätä päätöstä puolsi myös se, että melko monilla lapsilla pallon vierittäminen, heittäminen, potkaiseminen ja kiinni ottamien tai jokin näistä näytti olevan haastavaa.

7.2.3 Maaliskuun ensimmäinen liikuntatuokio

Maaliskuun puoleessa välissä oli kolmannen liikuntatuokion aika. Palloiluaiheeseen olin suunnitellut erilaista pallon hallintaa. Aivan kuten aikaisemminkin kerroilla aloitimme kokoontumalla tilan keskelle. Ensimmäiset palloiluharjoitukset teimme istuen piirissä keskellä tilaa. Lattialla istuttiin vierivieressä piirissä jalat piirin keskelle päin. Pallon tuli liikkua, mutta pysyä piirin sisäpuolella ja vain jaloilla sai koskea palloon. Tämä oli haastava, mutta erittäin hauska leikki.

Toisena harjoittelimme pallon ojentamista ja kiinniottamista piirissä istuen kasvot piirin keskelle päin. Pallo ojennettiin vierustoverille ja otettiin vastaan mahdollisimman nopeasti. Tätä vaikeutettiin siten, että käännyttiin selin piirin keskusta. Tämä on hankalampaa siksi, että kun ei näe pallon etenemistä piirissä, sen vastaanottaminen on hitaampaa, ja tavoitteena oli olla mahdollisimman nopea tiputtamatta palloa.

Kun tämä onnistui lapsilta hyvin, otimme taas astetta haastavamman vaihtoehdon ja nousimme seisomaan kasvot piirin keskelle päin ja jatkoimme pallon ojentamis-

ta mahdollisimman nopeasti. Seuraava keino tehdä tästä vaativampaa oli isontaa piiriä niin, että vieruskaveri on hieman kauempana ja kädet pitää tällöin ojentaa aivan suoraksi antaessa ja vastaanottaessa palloa. Kokeilimme vielä tätäkin selät piirin keskelle päin käännettyinä. Lapsissa tapahtui selvää kehitystä koko ajan. Ne, joilla pallo ei alkuun pysynyt kädessä kovin hyvin, onnistuivat jo hyvin ja ne, joilla oli jo aloittaessa paremmat taidot, olivat lopuksi todella nopeita.

Pallon ojennus - harjoitusten jälkeen pidimme kolme leikkimielistä palloviestiä. Lapset jaettiin kahteen joukkueeseen mahdollisimman tasapuolisesti. Ensimmäisessä palloviestissä lapset olivat rivissä, ja pallo siirrettiin vieressä olevalle kaverille etukautta ja viimeinen juoksi pallon kanssa ensimmäiseksi. Tätä toistettiin niin kauan, että kaikki olivat olleet ensimmäisenä. Toisessa palloviestissä lapset olivat jonossa, ja pallo siirrettiin takana olevalle sivulta ja jonon viimeinen siirtyi jonon ensimmäiseksi jälleen niin kauan, että jokainen oli saanut olla ensimmäisenä. Kolmannessa viestissä lapset olivat jonossa seisten haara-asennossa, ja pallo ojennettiin jalkojen välistä takana olevalle. Viimeinen juoksi pallon kanssa ensimmäiseksi. Tätä toistettiin niin kauan, että kaikki olivat olleet ensimmäisenä.

Viimeiseksi leikiksi olin valinnut polttopallon, joka saikin lasten suosion. Polttopallossa rajataan ensin alue. Me käytimme lattiassa olevaa ympyrän muotoista aluetta. Kaksi leikkijää jää ympyrän ulkopuolelle ja muut menevät sisäpuolelle. Ulkopuolelle jääneet yrittävät saada pallolla osuman ympyrän sisäpuolella oleviin. Pallosta osuman saanut siirtyy heittäjäksi ympyrän ulkopuolelle. Polttopallo oli niin hyvä leikki, että pikkuhiljaa sellaisetkin lapset, jotka olivat olleet muun ajan vapaan liikkumisen tilassa perhepäivähoitajien kanssa, tulivat mukaan. Lopetuksesi otimme taas piirissä "Nalle-tanssin" ja lapset antoivat palautetta, kommentoivat ja esittivät toiveita.

Kolmas kerta onnistui hyvin. Lapsia oli mukana 18 ja polttopallo innoitti lopuksi mukaan sellaisia lapsia, jotka eivät olleet aluksi mukana ollenkaan. Toisaalta taas osa pienemmistä lapsista lähti omien hoitajiensa luokse niin, että lapsien määrä pysyi suurin piirtein samana. Muutama pienemmistä tuli vielä aivan lopuksi mukaan ”Nalle-tanssiin”, joten lopetettaessa lapsia oli reilu parikymmentä.

7.2.4 Maaliskuun toinen liikuntatuokio

Neljäs liikuntatuokion toteutus tapahtui myös maaliskuussa niin kuin kolmaskin toteutuskerta. Se jäi lopulta viimeiseksi ja oli kaikista parhaiten onnistunut. Olin alunperin liikuntatuokioita hahmotellessani jo haaveillut tekeväni jollekin kerralle temppuradan ja sen toteutin tällä neljännellä kerralla. Ennen lasten paikalle tule-
mista valmistelin radan ja testasin sen itse. Temppurata koostui tasapainoilureitis-
tä, hypyistä, kuperkeikoista, kierimisestä, tarkkuusheitoista ja keilojen pujottelus-
ta.

Aivan aluksi kun lapset tulivat, kokoonnuimme keilojen rajaamalle alueelle ja ker-
roin siitä, millainen tuokio oli tulossa. Ennen temppurataa meillä olisi ralliajot.
Kerroin lapsille ralliajojen säännöt ja ohjeet siitä miten ralliajot etenevät. Keiloista
muodostettu alue oli rata, jossa sai ajaa yhteen suuntaan. Edessä olevia ralliautoja
piti väistää ja törmäilyt oli ehdottomasti kielletty. Leikin ideana oli se, että ralliau-
tot ajoivat radalla niin kauan kuin kuulivat taputuksen. Taputuksien määrästä
riippui mitä auton piti tehdä. Yksi taputus tarkoitti tankkausta eli konttausasen-

toa yksi jalka ilmassa. Kaksi taputusta tarkoitti rengasrikkoo eli makaamista lattialla jalat ja kädet kohti kattoa. Kolme taputusta tarkoitti ulosajoa eli kierimistä pois radalta. Ralliajojen jälkeen lapset olivat pienen tauon tarpeessa joten koelimme rauhallisesti lattialla makaillen, miten litteiksi, pitkiksi, leveiksi ja pyöreiksi pystyimme menemään.

Tauon jälkeen aloitimme tutustumisen temppurataan. Koska lapsia oli melko paljon, kiersimme radan ensin läpi tekemättä mitään. Kerroin samalla mitä missäkin kohtaa voi tehdä. Muutama perhepäivähoitaja oli auttamassa lapsia temppuradalla. Ensin temppuradalla oli tasapainoilua leveällä penkillä, penkiltä hyppy patjalle, kapeammalla penkillä tasapainoilu kävelystä, penkiltä hyppy patjalle, tasapainoilua muotopalikoilla kuin kiveltä toiselle etenemistä, kuperkeikat ja kierimiset patjoilla, tarkkuusheittoa palloilla ja hernepusseilla ja lopuksi keilojen pujottelua kontaten, kävellen ja/tai juosten. Lapset saivat kiertää temppuradan niin monta kertaa kuin halusivat, ja kyllä niitä kertoja oli monta. Liikuntakerran päätteeksi otimme vielä ”Nalle-tanssin” ja lapset kertoivat siitä mikä oli ollut hauskinta heidän mielestään. Mielenpitoja oli monenlaisia, mutta suurimman osan mielestä ralli-autoilu oli ollut aamun kohokohta. Temppurata sai myös paljon kiitosta, sen suhteen lapset vielä toivoivat, että lisäksi olisi pitänyt olla vielä kiipeily ja köysissä roikkumisen mahdollisuus.

Neljännellä kerralla osallistujia oli yli 20, mutta yhtä aikaa toiminnassa mukana oli 15 - 20 lasta. Luvun ottaminen oli vaikeaa siksi, että aloituksen jälkeen tuli lisää väkeä ja osa lapsista kävi välillä leikkimässä toisessa tilassa oman perhepäivähoitajan valvonnassa. Temppurata onnistui hyvin siksi, että paikalla oli avustamassa kaksi ja välillä kolmekin perhepäivähoitajaa.

Alun perin minun oli tarkoitus järjestää vielä yksi liikuntakerta huhtikuussa, mutta sen jouduin perumaan sairausloman takia. Peruminen harmitti minua suunnattomasti, koska olin ehtinyt suunnitella viidennelle kerralle mielikuvitusmatkan maailman ympäri. Maailman ympäri matkan olisin toteuttanut kertomalla tarinaa siitä missä matkalla käydään ja mitä missäkin paikassa on ja mitä siellä tehtäisiin. Lapsille olisin antanut mahdollisuuden olla mukana kertomassa tarinaa kyselemällä heiltä asioita. Tähän olisi kuulunut mukaan myös eri maanosiin ja maihin sopivaa musiikkia.

7.3 Suunnittelun ja toteutuksen arviointi

Jälkeenpäin katsottuna järjestämäni liikuntatuokiot onnistuivat mielestäni kokonaisuudessaan hyvin. Ne lapset, jotka osallistuivat toimintaan, pitivät liikuntatuokioista. Ne lapset, jotka osallistuivat aktiivisesti, näyttivät kehittyvän taidoiltaan ja oppivan uusia asioita. Kaikista parasta oli se, että toiminnan ohessa lasten kanssa jutellessa kävi ilmi niitä asioita mistä lapset erityisesti olivat pitäneet. Jotkut lapset myös kertoivat, että he olivat leikkineet ja pelanneet myöhemmin samoja leikkejä myös päivähoitossa ja kotona.

Järjestämäni liikuntatuokiot toteutuivat seuraavia periaatteita noudattaen: lapsilähtöisyys, avoimuus, vapaaehtoisuus, elämyksellisyys, päätäntämahdollisuus ja omatoimisuus. (Zimmer 2002, 122 - 124.) Tuokiot toteutettiin lasten taidot, tarpeet ja kiinnostuksen kohteet huomioiden. Avoimuus näkyi siinä, että suunnitelmat olivat joustavia ja toimintaa muutettiin lasten ideoiden mukaan. Lasten ehdottamia ideoita kokeiltiin yhdessä. Jos joku toiminta ei tuntunut hyvälle, siitä luovut-

tiin, jos taas joku oli erityisen kivaa, sitä tehtiin enemmän. Tällä tavalla toiminta oli koko ajan vuorovaikutuksellista ja lasten omaa ajattelua sekä heidän mielipiteitään kunnioittavaa. Tuokioihin ja toimintaan osallistuminen oli lapsille täysin vapaaehtoista. Vaihtoehtona lapsilla oli mennä toiseen tilaan hyödyntämään mahdollisuus omaehtoiseen liikuntaan. Koska tiesin, että perhepäivähoitajat valvoivat lapsia, saatoin keskittyä tuokion ohjaamiseen ja antaa lasten poistua ja palata takaisin tuokioille vapaasti. Liikunnan elämyksellisyys oli toiminnassa mukana mielikuvituksen hyödyntämisessä, niin taikametsä -teeman kuin ralliautoilunkin kautta. Pysin jättämään tuokioihin tilaa lapsen mielikuvitukselle ja luovuudelle. Päättämämahdollisuus liikuntatuokioissa toteutui osallistumisen vapaaehtoisuudessa ja lisäksi monissa valintatilanteissa toiminnan aikana. Päättämämahdollisuus ja vapaaehtoisuus ovat tärkeitä asioita, jotta liikunnasta ei muodostu ikävää pakkoa. Omatoimisuus näkyi liikuntatuokioissa ylipäänsä siinä, että lapsi irrottautui tutusta hoitajasta ja osallistui toimintaan. Lisäksi se näkyi lasten itsenäisissä liikuntakeiluissa.

Siinä vaiheessa, kun perehdyin liikuntakasvatusta koskevaan teoriaan ja mietin oman opinnäytetyöni toiminnallisen osuuden suunnittelua ja toteutusta, en osannut kuvitella miten haastavaa se voi olla. Liikuntatuokioiden suunnittelusta teki haastavaa se, että minulla ei ollut etukäteistietoa siitä, minkä verran lapsia paikalla tulisi olemaan. Haastavuutta lisäsi myös se, että tuokiot oli suunnattu 3 - 6-vuotiaille, joten lasten kehityksessä ja taidoissa voisi olla suuriakin eroja. Liikuntatuokioista olisi pitänyt osata suunnitella monipuolisia ja mielenkiintoisia monen ikäisille ja taidoiltaan eritasoisille lapsille. Ja nämä haasteet olivat edessä jokaisella kerralla, kun perhepäivähoitajat käyttivät liikuntahallivuoroaan, ja näin ollen myös minun ohjaamiani liikuntatuokioita, oman harkinnan ja mahdollisuuksiensa

mukaan. Perhepäivähoitajien paikalle tuloon vaikuttaa muun muassa oman lapsiryhmän hoitoajat, päivärytmit ja kulkumahdollisuudet.

Ensimmäisen liikuntatuokion toteutuksen jälkeen kävin kovan pohdinnan opinnäytetyöni merkityksestä, asettamistani tavoitteista ja pohdin jopa valitsemani aiheen hylkäämistä. Syy näihin ajatuksiin oli siinä, että vertasin järjestämäni toimintaa aikaisempiin kokemuksiini päiväkodin liikuntatuokioista ja lasten liikuntakerhoista. Näiden kahden välinen ero järjestämäni liikuntatuokioon on kuitenkin suuri muun muassa siksi, että päiväkodeissa ja kerhoissa liikunta on suunniteltu ryhmälle, jossa lapset ovat keskenään suurin piirtein saman ikäisiä. Ryhmä on kerrasta toiseen sama ja ohjaaja on heille tuttu aikaisemmista kerroista. Minun tilanteessani lapset eivät tunteneet minua entuudestaan, eivätkä välttämättä edes toisiaan. Oli myös mahdollista, että seuraavalla kerralla ryhmä olisi taas uusi ja näin ollen olisin joka kerta lähtötilanteessa eli järjestämässä liikuntatuokiota tietämättä lasten taitoja ja kykyjä. Käytännössä tällainen tilanne tarkoitti sitä, että liikuntatuokioiden tavoitteiksi pystyin asettamaan vain sen, että liikunnasta jäisi lapsille positiivisia kokemuksia.

Omat taitoni kehittyivät opinnäytetyön toiminnallisen osuuden aikana niin suunnittelussa kuin ohjaamisessakin. Ohjaustilanteiden jännittäminen etukäteen väheni ja toiminnan suunnittelun ja toteutuksen tavoitteiden asettelu muuttui. Oletin, että suurempi määrä paikalle tulevista lapsista osallistuisi toimintaan. Kaikki lapset eivät kuitenkaan olleet kiinnostuneita ohjatusta liikunnasta, koska viereisessä tilassa oli mahdollisuus liikkua täysin vapaasti. Tämä on mielestäni täysin ymmärrettävää, koska lapsen liikkumista usein rajoitetaan erinäisistä syistä. Sisätilat ovat usein liian ahtaita esimerkiksi juoksemiseen ja hyppimiseen.

Liikuntakertoja piti alun perin olla viisi, loppujen lopuksi järjestin vain neljä. Tämä johtui siitä, että viikkoa ennen viimeistä toteutuskertaa jouduin jäämään sairauslomalle ja katsoin järkevämmäksi jättää viimeisen tuokion kokonaan pitämättä kuin siirtää sitä myöhempään ajankohtaan. Jos olisin päätenyt siirtämään liikuntakerran myöhempään ajankohtaan, se olisi ollut mahdollista toteuttaa vasta syksyllä 2009 sairausloman pituuden vuoksi. Keskustelin tästä asiasta niin työelämä-ohjaajani kuin opinnäytetyötä ohjaavan opettajankin kanssa ja päädyin siihen ratkaisuun, että yhtä liikuntakertaa ei kannata järjestää irrallisena toimintana myöhempänä ajankohtana.

Liikuntatuokioiden arvioinnin toteutin siten, että kirjasin toiminnallisen osuuden toteutuksen aikana päiväkirjaan omia pohdintoja siitä mikä oli toiminut hyvin ja miten voisin toimintaa parantaa. Koska opinnäytetyöni käsittelee lasten liikuntaa, halusin nimenomaan lasten mielipiteen järjestetystä toiminnasta. Koska kyseessä oli alle kouluikäiset lapset, jotka eivät vielä osaa lukea saati kirjoittaa, ei kysymykseen voinut tulla kyselylomake eikä kirjallinen palaute. Aikuisen avustamana palautteen antaminen olisi kestänyt turhan kauan ja ajattelin, että heti annettu palaute on kaikista suorinta. Päädyin siis siihen, että lapset saivat ilmaista mielipiteensä heti toiminnan jälkeen.

Lasten palautteen pyysin käyttämällä piirrettyjä hymyileviä ja surullisia kasvoja. Lapset saivat valita, kumpi näistä kuvasi heidän mielipidettään järjestetystä tuokiosta. Kun lapset olivat menneet valitsemansa kuvan luo, he saivat halutessaan kertoa, miksi olivat valinneet kyseisen kuvan. Tämä toimi mielestäni hyvin. Esimerkiksi toisen toimintakerran päätteeksi kolme poikaa valitsivat surukasvoisen kuvan, ja kun pyysin perustelemaan miksi, he kertoivat, että olisivat mieluummin pelanneet koko ajan pelejä, esimerkiksi sählyä. Tällä tavalla toteutettuna pystyin

heti kiittämään poikia annetusta palautteesta ja kehumään mukana olosta. Erityisesti korostin sitä, että oli hienoa kun he osallistuivat, vaikka toiminta ei ollut heidän toivomaansa sählyä. Mikäli olisin kerännyt palautteen kirjallisena, tällaista vuorovaikutusta ei olisi päässyt lasten kanssa syntymään. Mielestäni tällä tavalla toteutettu palautteen kerääminen vastasi parhaiten tarkoitusta. Koin tärkeäksi saada lasten mielipiteet toiminnasta mahdollisimman pian liikuntatuokion jälkeen, jotta annettu palaute vastaisi mahdollisimman hyvin heidän oikeita kokemuksiaan ja tunteitaan. Tämä johtuu siitä, että lasten antamalla palautteella on niin suuri merkitys koko opinnäytetyön arvioinnissa, sillä opinnäytetyön arviointi pohjautuu lasten antamaan palautteeseen sekä itsearviointiini ja pohdintaani. Palautteen keräämiseen liittyvällä vuorovaikutuksellisuudella oli merkitystä monestakin eri syystä. Yksi syy oli se, että pystyin saamaan selville hieman tarkemmin sen, miksi jokin asia oli lapsista mukavaa ja miksi jokin toinen taas ei. Halusin tuoda palautteen vuorovaikutuksellisella luonteella esiin sen, että arvostan lasten osallistumista ja mielipidettä toiminnasta. Halusin myös välittää lapsille sen tiedon, että heillä on mahdollisuus vaikuttaa asioihin. Saamani palaute vaikutti oikeasti myös aina tulevan toiminnan suunnitteluun. En siis kerännyt palautetta vain siksi, että niin kuuluu tehdä.

Jälkeenpäin ajateltuna olisi voinut olla järkevää pyytää palautetta myös perhepäivähoitajilta, vaikka toiminta olikin suunnattu lapsille. Perhepäivähoitajien kautta olisi voinut kysyä esimerkiksi sitä, siirtyivätkö liikuntatuokioilla pidetyt leikit lasten hoitopäivän aikana vapaisiin leikkihetkiin tai innostuivatko lapset palloilla leikkimisestä tai pelaamisesta.

8 POHDINTA

Opinnäytetyöni aiheena oli liikuntakasvatuksen kehittäminen perhepäivähoidossa. Toiminnallisena opinnäytetyönäni järjestin liikuntatuokioita Haapaveden kaupungin perhepäivähoidossa oleville lapsille. Aiheen valintaan vaikutti muun muassa sen ajankohtaisuus yhteiskunnallisesti.

Liikunnalla on positiivisia vaikutuksia useisiin niin sanottuihin kansantauteihimme. Se ylläpitää fyysistä kuntoa, säilyttää toimintakykyä ikääntyessä, pienentää osteoporoosin, lihavuuden, korkean verenpaineen, aikuistyyppin diabeteksen, sepelvaltimotaudin, aivohalvauksen ja paksusuolisyövän vaaraa sekä vähentää enenaikaista kuolleisuutta (Vuori 2005). Liikunta voi edistää fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä ja toimintakykyä elämänkaaren kaikissa vaiheissa (Vuori & Miettinen 2000, 91). Lapsuuden liikuntakokemukset ovat aikuisiän liikuntaharrastusten perusta. Positiivisten liikuntakokemusten luominen varhaislapsuudessa siis edesauttaa myönteistä asennetta liikunnallista elämäntapaa kohtaan. Liikuntakasvatuksella voidaan vaikuttaa lasten ja perheiden arvoihin ja asenteisiin. Varhaiskasvatushenkilöstö on avainasemassa välittämässä tietoa liikunnan tärkeydestä lasten vanhemmille.

Liian usein huomaa, että joko kotoa välittyvä liikkumaton elämäntapa tai huonot liikuntakokemukset vaikuttavat lasten liikuntaan ja liikunnallisiin leikkeihin osallistumiseen päivähoitossa, kerhoissa, kouluissa ja jopa vapaa-ajalla. Opinnäytetyöni kautta halusin päästä antamaan iloisia ja nimenomaan positiivisia kokemuk-

sia liikunnasta. Siksi halusin toteuttaa opinnäytetyöni liikuntakasvatuksesta nimenomaan toiminnallisena opinnäytetyönä.

8.1 Tietoperusta

Opinnäytetyöni teoreettinen viitekehys muodostuu varhaiskasvatuksesta, liikuntakasvatuksesta ja liikuntakasvatuksen pedagogiikasta. Alun teoriaosuudessa olen nostanut esiin toiminnallisen opinnäytetyöni kannalta mielestäni merkittävimmät asiat. Koska opinnäytetyöni käsittelee perhepäivähoidossa tapahtuvaa liikuntakasvatusta, olen koonnut teoriaosuuden siten, että ensin käsittelen perhepäivähoitoa varhaiskasvatusmuotona ja sitten siirryn liikuntakasvatukseen. Opinnäytetyöni on toiminnallinen ja sen toteutus tapahtuu liikuntatuokioiden suunnittelun ja toteuttamisen muodossa, joten pidin tärkeänä nostaa esille liikuntatuokioiden suunnittelua ja ohjaamista koskevaa teorian tietoa.

Tällä tavalla koottu tietoperusta vastasi hyvin tarpeitani. Liikuntatuokioiden suunnittelussa hyödynsin myös tietoa lapsen kehityksestä, mutta en nähnyt kuitenkaan tarpeelliseksi keskittyä siihen, koska pääpaino opinnäytetyössäni oli toiminnan suunnittelussa ja toteuttamisessa käytetyissä ohjaustaidoissa. Jos opinnäytetyöni sekä liikuntatuokioiden pääpaino olisi ollut esimerkiksi motoristen perustaitojen harjoittelu ja arviointi, olisi opinnäytetyön tietoperusta muotoutunut varmasti toisin. Minun näkökulmani oli kuitenkin se, että toiminnalla pyrin innostamaan lapsia liikkumaan, en kehittämään heitä.

8.2 Opinnäytetyön prosessin arviointi

Olen koko opinnäytetyöprosessin ajan pitänyt päiväkirjaa, johon olen merkinnyt lukemani kirjat, mahdollisesti myöhemmässä vaiheessa tarvittavat aineistot, ajatukset ja pohdinnat, toiminnan suunnittelut, toteutuksen raportoinnit ja arvioinnit. Päiväkirja on ollut suureksi avuksi opinnäytetyön kirjoittamisessa. Opinnäytetyöpäiväkirja toimii ikään kuin muistina. Opinnäytetyöprosessi on sen verran laaja ja pitkälle ajanjaksolle sijoittuva opintokokonaisuus, ettei prosessin loppuvaiheessa enää kykene muistamaan mitä ratkaisuja alussa tuli tehtyä. (Vilka & Airaksinen 2003, 19.)

Opinnäytetyöni aiheen pohdinnan aloitin maaliskuussa 2008 ja tutkimussuunnitelmaseminaarin pidin toukokuussa 2008. Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden toteutin tammi-, helmi- ja maaliskuun 2009 aikana. Alkuperäisestä suunnitelmasta poiketen pidin viiden tuokion sijasta vain neljä. Viides tuokio olisi ollut huhtikuussa 2009, mutta jouduin luopumaan sen toteuttamisesta sairausloman takia. Tarkoituksena oli, että saisin opinnäytetyön valmiiksi syksyllä 2009. Opinnäytetyön raportointi ja kirjoittaminen siirtyi kuitenkin lopulta kevääseen 2010.

Olin koko prosessin ajan hahmottanut mielessäni tuokiot kaarena, jossa alussa ja lopussa korostuu mielikuvitus ja välillä on hieman tavanomaisempaa toimintaa. Jo hyvissä ajoin olin hahmotellut koko toiminnallisen osuuden toteutuksen rungon ja suunnitelma eteni ja kehittyi jokaisen tuokion jälkeen niin, että neljännen kerran jälkeen suunnittelin viidennen kerran valmiiksi ja olin suunnitelmastani ja tulevastakin toiminnasta hyvin innoissani. Peruminen harmitti minua suunnattomasti, koska minusta tuntui, että tuokioiden sarja jäi vajaaksi yhden kerran puuttumisen vuok-

si. Kuitenkin sen takia, että sairauslomani jatkui useamman kuukauden, ei ollut järkevää siirtää yhtä ainoaa kertaa erilliseksi omaksi kerrakseen. Tuo viides tuokio olisi voitu järjestää aikaisintaan vasta seuraavana syksynä ja uudella toimintakaudella lapsiryhmät olisivat olleet uudet ja myös ainoastaan pitkä tauko tuokioiden välissä tuntui katkaisevan kokonaisuuden, eikä tuokion siirtäminen tuntunut järkevältä millään muotoa.

8.3 Tavoitteiden toteutuminen

Opinnäytetyöni tavoitteena oli tukea perhepäivähoidossa olevien lasten liikuntaa leikkien kautta ja innostaa lapsia liikkumaan. Toinen tavoite oli saada perhepäivähoitajia innostumaan ja löytämään uutta sisältöä ohjattuihin liikuntatuokioihin. Opinnäytetyöni molempien tavoitteiden toteutumista on siinä mielessä vaikea arvioida, että ne eivät ole mitattavia asioita. Näiden tavoitteiden arvioinnissa pysyy käyttämään tekemääni toteutuksen arviointia, joka pohjautuu lasten antamaan palautteeseen sekä omaan itsearviointiini ja pohdintaani.

Ensimmäinen tavoite eli lasten liikunnan tukeminen leikkien kautta ja liikkumaan innostaminen, toteutui toiminnassa mielestäni melko hyvin. Lapset osallistuivat järjestettyyn toimintaan melko suurella joukolla. Ohjaamissani liikuntatuokioissa mukana olleet lapset vaikuttivat innostuneilta, he eläytyivät ja nauttivat toiminnasta. Hetkellisesti löytyi myös niitä lapsia, jotka joko väsyivät tai kokivat toiminnan pitkästyttäväksi tai liian haasteelliseksi. Tuollaisia tilanteita ei tosin ollut useita ja ne ratkesivat joko toiminnan vaihtoehtoisella toteutustavalla tai sillä, että lap-

si siirtyi joksikin aikaa oman perhepäivähoitajansa valvomana toiseen tilaan liik-
kumaan vapaasti.

Lasten antama palaute oli suoraa ja he kertoivat mielipiteensä heti, niin kuin lap-
silla on yleensäkin tapana. Ne lapset, jotka eivät olleet mukana ohjatussa toimin-
nassa, käyttivät liikuntatuokiolle varatun ajan omaehtoiseen liikuntaan. Se, että
kaikki lapset eivät halunneet osallistua ohjattuun liikuntaan, on mielestäni ym-
märrettävää. Lapsilla oli tilaisuus hyödyntää suuret tilat, monipuoliset välineet ja
mahdollisuus kokeilla omia ideoitaan. Näin ollen tila ja välineet toimivat lasten
liikunnan innostajina. En silti hävinnyt, vaikka minun toimintani ei ollutkaan se,
mikä näitä lapsia innosti liikkumaan. Pääasia oli, että lapset liikkuivat!

Toinen tavoite eli perhepäivähoitajien innostaminen ja uuden sisällön löytäminen
liikuntakasvatukseen epäonnistui. Sen epäonnistuminen johtui käytännön mah-
dottomuudesta, koska perhepäivähoitajat eivät voineet osallistua toimintaan ei-
vättä sen seuraamiseen. Perhepäivähoitajien lapsiryhmät muodostuvat eri-
ikäisistä lapsista ja koska toiminta oli suunnattu 3 - 6-vuotiaille, hoitajille jäi vielä
pienempiä lapsia valvottavaksi siksi aikaa kun ohjasin isompien tuokiota. Perhe-
päivähoitajilla oli käytössään kaksi vierekkäistä lohkoa liikuntahallilla ja heillä oli
siis mahdollisuus liikunnalliseen toimintaan viereisessä tilassa pienempien ja nii-
den lasten kanssa, jotka syystä tai toisesta eivät halunneet osallistua ohjattuun
tuokioon.

8.4 Kehittämisehdotuksia

Mielestäni pääasia on, että perhepäivähoidossa oleville lapsille annetaan mahdollisuus myös käyttää liikuntatiloja. Ohjattua liikuntaa perhepäivähoitajat voivat tuki järjestää perhepäivähoitokodissa ja sen pihapiirissä. En näe välttämättömyytenä, että joka kerralla järjestettäisiin ohjattua liikuntaa nimenomaan liikuntahallivuoron aikana, koska siellä lapsille avautuu erilaiset mahdollisuudet myös omaehtoiseen liikuntaan. Liikuntahallivuoron sekä liikuntakenttävuoron keväisin, kesäisin ja syksyisin voisi suunnitella niinkin, että siinä vuorottelisi joka kerta niin ohjattu kuin omaehtoinen liikunta. Tämä edellyttäisi perhepäivähoitajilta työnjakoa siitä, minkä osan kukakin suunnittelisi ja toteuttaisi. Tähän kun vielä yhdistäisi sen, että lapset jaettaisiin pienempiin ryhmiin niin, että esimerkiksi kaksi ryhmää olisi ohjatussa liikunnassa ja loput omaehtoisessa. Ryhmät vuorottelisivat niin, että kaikki saisivat osallistua niin ohjattuun kuin omaehtoiseenkin liikuntaan.

Tällä tavalla olisi voinut toteuttaa myös toiminnallisen opinnäytetyöni liikuntatuokiot, mutta edellytyksenä olisi ollut se, että toimintaa suunnittelemassa ja ohjaamassa olisi ollut toinenkin ohjaaja. Pelkkä ohjausapu monimutkaistaisi näin suurta prosessia melkoisesti, koska vähintään toiminnan sisältö ja ohjaustapa pitäisi selittää ja ohjeistaa toiselle ohjaajalle. Suunnitteluun osallistumisella on se etu, että silloin toiselle ei tarvitse selittää koko toiminnan ideaa ja ohjaustapaa, kun se on jo yhdessä suunniteltu ja sovittu. Tällöin kokonaisuus olisi johdonmukainen ja yhtenevä.

Perhepäivähoitajien liikuntahallivuorot, joiden aikana toiminnallisen opinnäytetyöni liikuntatuokiot toteutin, jatkuvat heillä edelleen samalla tavalla kuin aikai-

semminkin eli noin kahdesti kuukaudessa perjantaisin. Liikuntatoiminnan ja tuokioiden suunnittelun ja ohjaamisen organisointi on perhepäivähoitajien omalla vastuulla, joten toiminta jatkunee samanlaisena kuin ennen minun pitämiäni liikuntatuokioita.

8.5 Liikuntakasvatuksen mahdollisuudet perhepäivähoidossa

Vaikka liikkuminen on lapselle ominainen tapa toimia, kaikki lapset eivät kuitenkaan pidä liikunnasta eivätkä liikunnallisista leikeistä. Nykypäivänä lasten on helppoa välttää liikkumista, kun vanhemmat kuljettavat heidät paikasta toiseen autolla. Lapsen päivässä vaikuttaa usein olevan enemmän television katsomista ja tietokonepelien ja pelikonsolien pelaamista kuin ulkoilua, liikkumista ja leikkimistä. Silloin kun varhaiskasvattaja huomaa tällaisen tilanteen, on liikkumiseen ja liikuntaleikkeihin mukaan kannustaminen ja rohkaiseminen erityisen tärkeää. Aikuisten asenteella on merkittävä vaikutus lapsen mielikuvaan liikunnasta. Kun aikuinen välittää toiminnallaan ja olemuksellaan liikkumisen ilon ja hauskuuden, on lapsen helpompi uskaltautua mukaan kokeilemaan.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten mukainen tavoitemäärä kaksi tuntia aktiivista liikuntaa päivässä on mahdollista toteuttaa, kun ulkoiluun sekä aamu- että iltapäivällä liitetään liikunnallisia toimintoja ja pelejä ja lapsille annetaan myös mahdollisuus liikkua sisätiloissa. Jos tilat aiheuttavat rajoituksia kovin paljon, kannattaa perhepäivähoitajien miettiä vaikka yhdessä lasten kanssa mitä liikunnallista toimintaa sisällä saa tehdä.

Perhepäivähoidossa on mielestäni hyvät mahdollisuudet luoda liikuntakasvatuksen kautta nimenomaan positiivisia liikkumiskokemuksia, jotka vaikuttavat lasten asenteisiin liikuntaa kohtaan pitkänkin ajan päästä. Perhepäivähoidon kodinomaisuuden hyödyntäminen kannattaa muistaa myös liikuntakasvatuksessa. Kun ryhmä on pieni ja lapset ovat eri-ikäisiä, lapset oppivat luontaisesti toisiltaan, pienemmät katsovat mallia isommista. Pihaleikit ja kävelyretket lähiympäristöön antavat lapsille usein mielekkäämmän ympäristön liikkumiseen, tutkimiseen ja leikkimiseen kuin perinteiset liikuntatilat.

LÄHTEET

Painetut julkaisut

Heinämäki, L. 2002. Kotiäidistä kasvattajaksi – perhepäivähoitajan ammatin ja koulutuksen kehittyminen. Teoksessa Alho-Kivi, H. & Keskinen, S. (toim.) Kodissa vaan ei kotona: Perhepäivähoito varhaiskasvatuksen oppimisympäristönä. Helsinki. Tammi 38–60.

Huisman, T. & Nissinen, A. 2005. Oppiminen, Oppimistyylyt ja liikunta. Teoksessa Rintala, P. & Ahonen, T. & Cantell, M. & Nissinen, A. (toim.) Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Jyväskylä. PS-kustannus 25–46.

Karvonen, P. 2002. Hyppää pois! Lapsen motoriiikan arviointi ja kehittäminen. 2.p. Helsinki. Tammi.

Karvonen, P. & Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Lahti. VK-Kustannus Oy.

Numminen, P. 1996. Kuperkeikka. Varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. Helsinki. Lasten Keskus Oy.

Parrila, S. 2002. Perhepäivähoito osana suomalaista päivähoitojärjestelmää. Teoksessa Alho - Kivi, H. & Keskinen, S. (toim.) Kodissa vaan ei kotona: Perhepäivähoito varhaiskasvatuksen oppimisympäristönä. Helsinki. Tammi 13–37.

Pulli, E. 2004. Lumella ja jäällä, leikkien joka säällä. Hauskoja leikkejä hiihdon ja luistelun opetukseen. Helsinki. Tammi.

Pulli, E. 2001. Opi liikkuen, liiku leikkien: liikuntaa esiopetukseen. Helsinki. Tammi.

Raivio, K. 2006. Lapset viihtyvät melukylässä. Teema: Lapset ja liikunta. Dialogi 5, 36-37.

Raivio, K. 2006. Lasten liikkumatila vähenee. Teema: Lapset ja liikunta. Dialogi 5, 38.

Reunamo, J. 2007. Tasapainoinen varhaiskasvatus. Erilaisia tapoja suhtautua muutokseen. Helsinki. WSOY oppimateriaalit Oy.

Sopanen, S. & Kaikkonen, M. 2006. Lystitunti.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. 2005. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17. Helsinki. Sosiaali- ja terveysministeriö, opetusministeriö, Nuori Suomi ry.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2005. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Oppaita 56.

Varstala, V. 2003. Liikunnanopettajan toiminta eri työtavoissa. Teoksessa Heikinaro-Johansson & Huovinen & Kytökorpi (Toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki. WSOY

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki. Tammi.

Vuori, I. & Miettinen, M. 2000. Kuinka tärkeää liikunta on terveydelle ja toimintakyvyllä? Miettinen, M. (toim.) Teoksessa Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Jyväskylä. Liikunnan ja kansanterveyden edistämiskeskus 91- 121.

Zimmer, R. 2002. Liikuntakasvatuksen käsikirja. 2.p. Helsinki. LK-Kirjat

Laki lasten päivähoidosta 1973/36

Asetus lasten päivähoidosta 1973/239

Sähköiset julkaisut

Färkkilä, N. & Kahiluoto, T. & Kivistö, M. 2006 Lastenpäivähoidon tilannekatsaus. Syyskuu 2005. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2006:16. Helsinki. Sosiaali- ja terveysministeriö. <http://pre20090115.stm.fi/hl1147933743069/passthru.pdf> .

Nuori Suomi - Nuori Suomi ry. Saatavissa:

http://www.nuorisuomi.fi/nuori_suomi Luettu 12.5.2010.

Nuori Suomi – ME- tempaus. Saatavissa:

http://www.nuorisuomi.fi/me_tempaus Luettu 12.5.2010.

Opetushallitus. 2006. Näyttötutkinnon perusteet. Perhepäivähoitajan ammattitutkinto. Saatavilla:

http://www.edu.fi/julkaisut/maaraykset/naytot/perhepaivahoit_at.pdf .

Valtioneuvoston periaatepäätös liikunnan edistämisen linjoista. Opetusministeriön julkaisuja 2009:17. Saatavilla:

<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2009/liitteet/opm17.pdf?lang=fi>.

Vuori, I. 2005. Liikunta. Suomalaisten terveys. Kustannus Oy Duodecim. Saatavilla:

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_teos=suo&p_selaus=4596&p_osio=#4596 . Luettu 12.5.2010.

Painamattomat lähteet

Mononen, A. 2007. Kun se ilo loistaa niiden silmistä Liikuntakasvatuksen toteutus ja merkitys päiväkodeissa. Opinnäytetyö. Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma.

Tenhunen, S. 2002. 1-3-vuotiaden lasten liikuntakasvatus Pieksämäen päiväkodeissa. Opinnäytetyö. Diakonia-ammattikorkeakoulu.. Sosiaalialan koulutusohjelma.

Tuokiosuunnitelma			
Paikka Liikuntahallin Lohkot 1 ja 2	Aika perjantai klo 9.00-10.00	Ryhmä Perhepäivähoito lapset 3-6 v.	Ohjaaja Teija Heikkilä
Tuokion aihe/ teema			
Tavoite	Sisältö	Menetelmät, ryh- mittely ja välineet	Ajankäyttö
Palaute			

Nalle-tanssi

Aloitus: Seisotaan piirissä ja tanssitaan lorun mukaan. Koska kyseessä on Nalle-tanssi, liikkeet saavat olla hitaita ja nallemaisen suuria.

Hengitä, hengitä ilmaa näin.

Kohota kätesi ylöspäin.

Kosketa otsaasi sormilla näin.

Heiluta, heiluta käsiä sivulle päin.

Heiluta, heiluta jalkoja näin.

Pyörähdä hyrränä ympäri ja käänny näin.

Purista hellästi nenästä

ja vedä sievästi korvista.

Käväise, käväise kyykyssä.

Hyppää ylöspäin!

Vilkuta toisille käsillä

ja marssi näin.

Pysähdy seis, pysähdy seis.

Muillekin tanssimme opeta!

Karhu nukkuu – laululeikki

Leikki: Seistään piirissä kädet käsissä. Yksi lapsista on karhuna silmät kiinni piirin keskellä. Lauletaan ja pyöritään piirissä karhun ympärillä. Karhu herää laulun lopussa, ja laulajat huutavat ”Eipäs nukukaan!” ja lähtevät juoksemaan karhua pakoon. Ensimmäisenä kiinni jäänyt saa olla seuraava karhu.

Karhu nukkuu, karhu nukkuu talvipesässään.

Ei ole vaaraa kellään, näin sitä hiiviskellään.

Karhu nukkuu, karhu nukkuu talvipesässään.

– Eipäs nukukaan!